Recetas Económicas y Prácticas de Cocina y Repostería

por: María Luisa B. de Sanguinen

Quinta Edición corregida y aumentada

RECETAS ECONOMICAS
Y PRACTICAS DE COCINA
Y REPOSTERIA

PLATOS PERUANOS
E INTERNACIONALES

QUINTA EDICION

AUMENTADA Y CORREGIDA CON PLATOS CRIOLLOS

TRADUCIDOS AL INGLES

DEDICADAS
A LAS AMAS DE CASA
AFICIONADAS
AL ARTE CULINARIO

Por
MARIA LUISA B. DE SANGUINETI

La creciente demanda que ha tenido mi libro "Recetas Económicas y Prácticas de Cocina y Repostería" ha determinado que me haya visto obligada a sacar esta Quinta Edición, aumentada y mejorada, para satisfacer a un sinnúmero de Solicitudes que me dispensan el honor de escoger mi libro, y que con todo cariño dedico a las Amas de Casa.

En este libro, el Ama de Casa encontrará una eficaz ayuda a la solución de sus problemas diarios en forma práctica y económica, garantizando el éxito de todas las fórmulas que contiene, tanto en sus menús completos y balanceados, como en los distintos platos de aves, pescados, mariscos, tortas, etc., etc.

La Autora

Significa una efectiva ayuda en el Hogar, el libro de la señora María Luisa B. de Sanguineti "Recetas Económicas y Prácticas de Cocina y Repostería" y como tal lo recomiendo calurosamente a las Amas de Casa.

No dudo de su buena acogida, como merecido estímulo al esfuerzo de la autora.

Isabel Zizold

Derechos reservados.
Hecho el depósito que exige la ley.
Registro de Propiedad Intelectual Nº 4060.

EDICIONES PUBLICADAS

1ª Edición	1958
2ª Edición	1959
3ª Edición	1962
4ª Edición	1965
5ª Edición	1970

Dirección de la autora: Conquistadores 147 - Dpto. 7 - (San Isidro)
Telf. 22-0218 Lima - Perú

REGLAS GENERALES PARA SERVIR UNA MESA

Las invitaciones deben hacerse con la debida anticipación; si los invitados son de etiqueta, se cursarán esquelas, y si son de confianza, personalmente o por teléfono.

Si se toma mayordomos extra, se le entregará el servicio contado. Con la debida anticipación se estudiará el Menú, para hacer limpiar el servicio correspondiente como es: fuentes, platos, cristalería, cubiertos, mantelería, etc.

Distribución de los asientos:

De acuerdo a la usanza francesa, los dueños de casa ocuparán los asientos centrales, la señora más caracterizada se sentará a la derecha del dueño de casa, y el caballero de más importancia o agasajado al lado de la dueña de casa, y así sucesivamente según la situación social, edad, cargos que representan en la sociedad o en la diplomacia (en estos casos se puede consultar al Protocolo de Relaciones Exteriores). Se evitará poner a dos miembros de familia cercana juntos.

En banquetes y comidas de ceremonia, se suele poner un tablero a la entrada, con la ubicación de los asientos, o una cartulina con el nombre del invitado en cada asiento.

Decoración de la Mesa:

Según las circunstancias y el acontecimiento que se celebre, será el decorado, que podrá ser un centro de mesa de flores, un adorno de porcelana, unos candelabros, etc etc.

En el estilo americano, los dueños de casa se sientan a los extremos de la mesa, y los invitados de más jerarquía a la derecha de éstos, y simultáneamente los demás.

A la hora de llegada de los invitados un mayordomo esperará en la puerta y otro recibirá los abrigos mientras que en el Salón o Hall esperarán los dueños de casa a sus invitados.

Antes de pasar al Comedor, se servirá cocktail y bocaditos como aperitivo. Los dueños de casa procurarán amenizar la conversación tratando de que sea agradable y halagadora para cada uno de los comenzales.

Orden para el Servicio:

Estudiando el Menú, hay que calentar en la cocina los platos que serán servidos con comidas calientes, dejando al natural los que servirán para comida fría.

Hay que tener en cuenta las copas que deberán colocarse para el agua y vinos. La copa grande para agua se pondrá a la izquierda, a su lado la de vino tinto, en seguida la de vino blanco y la de champagne u otro vino abocado o licor; y se servirán en el siguiente orden: El agua mineral o agua corriente helada deberá servirse antes de que los invitados pasen al comedor; el vino blanco seco después del pescado, el tinto (que deberá ser entibiado, y si es añejo no limpiar la botella) después para la carne o el ave; el champagne o vino soterno o dulce para servir con los postres (mejor destapar la botella de champagne con anticipación para evitar que salte el corcho).

Los cuchillos de carne y pescado se ponen a la derecha, la cuchara al frente, y los tenedores corrientes y de pescado a la izquierda.

Cada asiento comprende un plato grande de fondo, que puede ser de plata o porcelana. A la izquierda se coloca hacia arriba un platito y cuchillo para el pan y la mantequilla, que se habrá sacado con un moldecito.

Si al sentarse a la mesa se encuentra un plato servido, la servilleta irá a la izquierda, en caso contrario se colocará sobre el plato, encima del plato de fondo que será el primero del Menú.

Si se tiene posillos de dos asitas, se servirá allí los consomés o cremas que pueden estar servidas antes de sentarse a la mesa; de no tenerlos se servirá en platos hondos a cada invitado en el orden que exige la etiqueta.

No se pasará el segundo plato hasta que el mayordomo haya recogido el primero, por la izquierda del sitio del comensal, y luego por la derecha le colocará la fuente para que se sirva el siguiente.

Terminado los platos salados, se colocarán los de postre con el cubierto respectivo (cuchara, cuchillito, tenedor de postre) y el agua manil con su pisito sobre el plato de fondo.

El servicio de Té o Café: o Infusión: Se tendrá preparado la vajilla con anticipación. Los azafates, tazas de café o de té, servilletitas, cucharitas, jarritas, azucareros, lo mismo que las cajas de cigarrillos y los encendedores, debiendo ofrecer a los invitados mientras se sirven el café o alcanzándoles pequeños ceniceros.

Por lo general el café o infusiones se sirven en el Salón, Hall o Terrazas.

A la Hora del Té.—Cuando es una celebración importante, se decorará la mesa con fuentes de sándwichs y pastas. Es conveniente tener lista la crema, leche, redondelitas de limón, bebidas frescas, helados, etc.

El servicio de platos y cubiertos se colocarán en la mesa, para facilitar la atención, y se irá retirando el servicio usado.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Sandía de Palta

2.—Lomo de Chancho al Horno

3.—Pastel de Camotes

4.—Bizcocho de Frutas

SANDIA DE PALTA

Ingredientes: 3 paltas grandes, de preferencia redondas, ½ kilo de papas blancas, 1 betarraga mediana, 1 limón, 6 aceitunas grandes, ¼ de taza de aceite y un poquito de sal.

Preparación: Sancochar las papas y machucarlas con el prensador o con el tenedor. Sancochar la betarraga, pelarla, rallarla y extraer el jugo, e ir mezclándolo con la papa, hasta que tome un color rojo; sazonar con jugo de limón, aceite y sal. Partir las paltas en dos, quitarles las pepas y rellenar con la papa coloreada; luego partirlas en dos a lo largo, y ponerles a cada lado, 2 pedacitos de aceitunas, imitando las pepas de la sandía.

LOMO DE CHANCHO AL HORNO

Ingredientes: 2 kilos de lomo de chancho, 2 tazas de vino blanco seco, 1 taza de azúcar rubia, 125 grms. de mantequilla, 1 lata de piña en rodajas, sal y pimienta.

Preparación: Las rodajas de piña se ponen en infusión en el vino por ½ hora, luego se escurren, y el vino sirve para rociar la carne. El lomo se condimenta con sal y pimienta; se coloca en una fuente de horno, se le pone el jugo de la piña, y se rocía la carne con un poco del vino. Se pone a horno fuerte; cuando dora se baja la temperatura, y se le va rociando de rato en rato el vino; se le da vuelta a la carne, y se le sigue bañando con el jugo que está en la fuente, hasta que termine de cocinar. La cocción depende de la calidad de la carne, puede ser de 1 a 2 horas. Cuando está cocida se saca, y se le pondrá encima $^1_2$ taza de azúcar ru-

bia; se vuelve a poner a horno fuerte, para que quede glaseado. Las piñas también se glasean, poniendo la mantequilla con ½ taza de azúcar rubia, y haciendo dorar las piñas a fuego lento. Con el jugo del chancho se prepara una salsa espesándola con harina: se pone 1 cucharada de harina por 1 taza de líquido y se prueba la sal. Se corta la carne en tajadas, y se ponen en el centro de una fuente; a un lado se pondrán las tajadas de piña, y al otro lado las cebollas.

Cebollas en Argollas: ½ kilo de cebolla blanca, 1 taza de leche, 1 taza de harina, 1 cucharadita de sal, 1 botella chica de aceite.

Preparación: Las cebollas limpias se cortan en redondelas un poquito gruesas, se ponen en leche 5 minutos, se escurren, se envuelven en harina con sal, y se fríen en bastante aceite caliente; se escurren y se ponen en papel marrón.

PASTEL DE CAMOTES

Ingredientes: 1 kilo de camotes, 100 grms. de mantequilla, ½ vaso de vino blanco dulce, 1 lata de leche evaporada chica, un poquito de canela en polvo, 2 cucharadas de azúcar, 1 caja de marshmelos chica, 2 huevos, ½ taza de azúcar.

Preparación: Se sancocha el camote en agua con ½ taza de azúcar; se pasa por el prensador; se agrega la mantequilla, la leche evaporada, los huevos batidos, ½ cucharadita de canela, el vino, 2 cucharadas de azúcar en polvo; todo se pone en molde enmantequillado, se cubre con los marshmelos, dejando una separación de 2 centímetros uno del otro; se pone en horno regular ¾ de hora, cuidando que no se quemen los marshmelos.

BIZCOCHO DE FRUTAS

Ingredientes: 2¾ de taza de harina preparada, 1¼ de taza de azúcar, ½ taza de leche, 200 grms. de mantequilla, 3 huevos, 3 cucharaditas de **Royal**, 1 copita de cognac o pisco, 50 grms. de nueces peladas, 50 grms. de pasas, 50 grms. de frutas confitadas, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremosa, en seguida agregar los huevos uno por uno, batiendo bien; luego la harina con el **Royal** cernidos, alternando con la leche, y por último las frutas enharinadas. Se mezcla bien y se pone en molde engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina. Horno a 300grd. 1 hora.

M E N U

1.—**Pastel de Espárragoss y Queso**

2.—**Arroz con Pollo**

3.—**Pescado al Horno**

4.—**Pye de Fresas**

PASTEL DE ESPARRAGOS Y QUESO

Ingredientes: 2 tazas de harina, 1 cucharadita de **Royal,** 1 cucharadita de sal, 120 grms. de mantequilla, 1 huevo, 2 cucharadas de leche.

Preparación: Colocar en círculo la harina tamizada con el **Royal,** en el centro la mantequilla, huevo y leche; trabajar estos ingredientes para unirlos luego con la harina rápidamente. Dejar descansar la masa 15 minutos; luego estirarla y forrar un molde de torta.

Relleno-Ingredientes: 1 lata de espárragos (puntas) 200 grms. de queso mantecoso, 3 huevos, 1 cucharada de maizena, 1 taza de leche evaporada (pura).

Preparación: Acomodar primero sobre la mesa, el queso en tiras delgadas, luego los espárragos en trozos; mezclar los huevos, agregar la maizena disuelta en 3 cucharadas de agua, la sal, la leche, pimienta, 2 cucharadas de queso parmesano; verter esta preparación sobre el queso y los espárragos partidos, y llevar al horno regular por 40 minutos más o menos.

ARROZ CON POLLO

Ingredientes: 1 pollo, 1 kilo de arroz, ¼ de kilo de cebolla, 2 ajíes frescos, 1 cucharada de ajos molidos, un poco de culantro, ½ taza de aceite, 1 cucharada de sal, ¼ cucharadita de pimienta molida, ¼ de kilo de arvejas, ½ cucharadita de **Ají-no-moto,** 1 cucharada de sal refinada.

Preparación: El pollo se lava y se corta en presas, la cebolla se pica bien menuda, el culantro se lava y se sacan las hojitas pa-

ra molerlo con los ajíes sin pepas; luego se pone a calentar el aceite, se echa la cebolla y los demás aderezos a freír, en seguida se echan las presas para que se doren; se agrega 6 tazas de agua hervida, las arvejas sancochadas, el arroz escogido y bien lavado; y el **Aji-no-moto** se mueve con cuidado, se prueba la sal. Cuando empieza a hervir se baja el calor hasta que cocine, más o menos ¼ de hora.

PESCADO AL HORNO

Preparación: 1 kilo de pescado blanco (corvina, lenguado o cojinova) limpio, sin pellejo ni espinas; se corta en trozos personales, se sazona con sal, pimienta y jugo de limón; se colocan en un pyrex o molde de horno aceitado. Aparte se fríe en 4 cucharadas de aceite, 4 dientes de ajos molidos, antes que doren se baja la sartén y se echa 2 cucharaditas de mostaza y la pulpa de 2 tomates grandes sin cáscara ni pepas, pasados por coladera de tela metálica, ½ cucharadita de sal, 2 cucharadas de culantro finamente picados y ½ taza de agua caliente; que hierva unos minutos. Con esta salsa se cubre el pescado, y se pone a horno regular por 15 minutos. También se le puede echar ¼ de taza de vino blanco o jerez.

PYE DE FRESAS

Ingredientes: 1 kilo de fresas, 1 paquete de galletas de vainilla de ¼ de kilo, 2 latas de leche con dulce, 1 pomito de crema de leche, ⅔ de taza de jugo de limón, 4 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de maizena, ½ paquete de mantequilla (230 gramos), ¼ de taza de agua, 2 cucharadas de azúcar en polvo y 2 yemas de huevo.

Preparación: Moler las galletas y mezclar con la mantequilla y el azúcar en polvo y con esto forrar un molde de pyrex largo, se cubre con la crema hecha de los 2 tarros de leche dulce, el jugo de limón, las 2 yemas y la crema batida. Todo se mezcla bien, y con esto se cubre el molde y se pone al horno 10 minutos. Aparte se prepara una crema: Poner al fuego una olla con la mitad de las fresas, las más maduras y lavadas y sin tallos, con ½ taza de agua, las 4 cucharadas de azúcar; que hierva 5 minutos, se echa las 2 cucharadas de maizena disuelta en ½ taza de agua, que hierva 5 minutos; se echa el resto de las fresas y unas gotitas de colorante. Se saca y se deja enfriar un poco. Con esto se cubre la crema de limón, y se pone a la refrigeradora unas horas.

M E N U

1.—Souflecitos de Queso **3.—Enrollado de Palta**

2.—Arroz Chaufa **4.—Carlota Rusa**

SOUFLECITOS DE QUESO

Ingredientes para la masa: 250 grms. de harina, 125 grms. de manteca helada, ½ taza de agua helada, 1 cucharadita de sal refinada.

Preparación:

1.—Mezclar la harina y manteca con 2 cuchillos.

2.—Echar el agua helada con la sal y mezclar bien.

3.—Dejar reposar 10 minutos.

4.—Forre moldecitos individuales con esta pasta.

Ingredientes para el relleno: ½ taza de harina, 1½ taza de leche, ½ taza de mantequilla, ½ taza de queso parmesano, ½ cucharadita de sal, 2 huevos.

Preparación:

1.—Derretir la mantequilla, agregue la harina, únala bien.

2.—Agregue la leche y siga moviendo rápidamente para evitar que se formen grumos.

3.—Dejar enfriar y echar el queso rallado.

4.—Batir los huevos a punto de nieve, y agregar a la preparación anterior.

5.—Llenar los moldecitos con este relleno, pasarle encima yema mezclada con leche y llevar al horno caliente durante 30 minutos.

ARROZ CHAUFA

Ingredientes: 1 kilo de arroz, ¼ de kilo de cerdo asado, 6 cucharadas de manteca, 2 cucharadas de sillao, 3 cucharaditas de sal refinada, 2 atados de cebollita china, 4 huevos.

Preparación: Caliéntese en una sartén la manteca (2 cucharadas) échese los huevos batidos juntos (clara y yema) con ½ cucharadita de **Aji-no-moto**, y hágase una tortilla; cuando está lista se saca y se pica menuda. En una sartén se fríe el arroz ya cocido y frío. El arroz debe de hacerse bien graneado y sin sal; se pone la misma cantidad de agua y de arroz; cuando está listo, se vacía en una fuente para que enfríe, se mezcla con el cerdo picado menudo, la cebolla china cortada larguita, de 2 cms. más o menos; todo se mezcla bien en una olla grande con la manteca caliente (4 cucharadas) se vuelve con cuidado para que quede bien unido, y se le agrega 1 cucharadita de **Aji-no-moto**, y 1 o 2 cucharadas de sillao, este será al gusto de la persona.

ENROLLADO DE PALTA

Ingredientes: 1 kilo de papas blancas, 3 limones, 1 cucharada de ají amarillo molido, 1½ taza de aceite, 2 paltas, 3 huevos, 1 cucharadita de mostaza.

Preparación: Las papas bien lavadas se sancochan con cáscara; pelarlas y pasarlas por el prensa-papas, echarle el ají molido, ½ taza de aceite, 1 cucharadita de sal, el jugo de 1 ó 2 limones a gusto; unir bien todos estos ingredientes, y estirar la masa sobre una hoja de papel manteca, con palote para que quede pareja, y echarle la siguiente preparación: hacer mayonesa con 1 huevo, 1 taza de aceite, ¼ de cucharadita de sal, una pizca de pimienta y el jugo de ½ limón. Las paltas se pelan y se machucan con un tenedor, se mezclan con la mitad de mayonesa, y se extiende sobre la masa de papa, y se enrolla como pionono; se corta en tajadas, se cubre con la mayonesa, y se decora con huevos duros en rodajas y pimientos sancochados.

CARLOTA RUSA

Ingredientes: 4 huevos, 230 grms. de azúcar, 1 cucharada de harina, ½ litro de leche, ½ cucharadita de vainilla, 6 hojas de colapez.

Preparación: Se baten las yemas con el azúcar, se añade la harina, vainilla y 1½ taza de leche; todo bien unido se pone al fuego moviendo hasta que espese; se saca y se agrega las hojas de colapez, disueltas en ½ taza de leche hirviendo; por último las claras bien batidas. Se vacía en una dulcera y se deja helar por unas 3 horas, y luego se voltea sobre un platón.

M E N U

1.—Crema de Apio
2.—Hamburguesas
3.—Pejerreyes Rellenos
4.—Bizcocho de Limón

CREMA DE APIO

Ingredientes: 3 litros de agua, 1 apio chico, 2 papas blancas medianas, 2 pancitos de caldo de pollo o de carne, 1 taza de leche, 2 cucharadas de mantequilla, 4 cucharadas de queso parmesano, 1 cucharadita de sal.

Preparación: Se pone a hervir el agua; se echa el apio bien lavado y picado, que hierva junto con las papas peladas y partidas; luego se cuela y se licúa con su misma agua; se vuelve a colar y se pone a hervir con la leche, la mantequilla, el queso y los cubitos de extracto de carne o de pollo. Se prueba la sal. Se sirve con pan frito.

HAMBURGUESAS

Ingredientes: 1 kilo de carne molida, 2 huevos, ½ pan de molde chico, ¼ de kilo de cebolla rallada o picada, 2 cucharadas de perejil picado, 4 dientes de ajos molidos, ½ cucharadita de pimienta molida, 1 cucharadita de sal molida, 1 taza de harina o pan rallado, aceite para freír o manteca ¼ kilo.

Preparación: Se pone en un tazón todos los ingredientes junto con la carne y el pan remojado en agua y colado; se sazona con sal. Se toman porciones pequeñas, se moldean con las palmas de las manos, y se apanan con harina o pan rallado. Se fríen en aceite o manteca bien caliente. Se sirve con arroz o puré.

PEJERREYES RELLENOS

Ingredientes: 18 pejerreyes, 1 taza de leche, 3 panes toletes, ½ kilo de camarones, 2 huevos, 1 cebolla grandecita, 2 dientes de ajos ó 1 cucharadita de ajos molidos, ¼ de cucharadita de sal, una pizca de pimienta, 1 cucharada de mantequilla, 2 cucharadas de aceite, 2 limones, 2 cucharadas de queso parmesano.

Preparación: Los pejerreyes se escaman y se abren a lo largo del vientre, se le saca las tripas, se enjuagan y se les echa unas gotitas de limón para que levanten las espinas, y con un cuchillo se desprende y se saca todo el espinazo, se enjuagan y se les echa unas gotitas de limón y sal antes de rellenarlos.

Relleno: En una sartén se pone a calentar el aceite y la mantequilla, se fríe la cebolla finamente picada, los ajos molidos, la pimienta, el pan remojado en leche, escurrido y pasado por la coladera, los huevos duros picados bien menudos, el queso rallado, el coral del camarón y un poquito de sal; con esto se rellena los pejerreyes, se colocan en una asadera con $^1_2$ taza de agua caliente mezclada con 1 cucharada de mantequilla, se pone 1 cebolla cortada en tajadas largas, a horno un poco fuerte por 15 minutos; luego se sacan y se cubren con una salsa hecha con el agua que se sancocharon los camarones, 2 tazas; cuando hierve se le echa 2 cucharadas al ras de maizena disuelta en un poquito de la misma agua, pero fría; que hierva 5 minutos, y se le echa 1 cucharada de mantequilla, 3 cucharadas de queso parmesano y unas gotitas de limón. Los camarones lavados se sancochan con ½ litro de agua, ¼ de cucharadita de sal y 1 cebolla pelada y partida, que hierva 10 minutos y se cuela.

BIZCOCHO DE LIMON

Ingredientes: 150 grms. de mantequilla, 300 grms. de azúcar o 1¼ de taza, 300 grms. de harina o 2⅓ de taza, ½ cucharadita de sal refinada, 3 huevos, ¾ de taza de leche, 1 cucharada de ralladura de naranja, 1 cucharadita de ralladura de limón, 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharaditas de **Royal.**

Preparación: Batir la mantequilla con el azúcar y huevos, hasta que esté bien cremosa, luego agregar a pocos la harina cernida con el **Royal** y sal, alternando con la leche; echar las ralladuras y el jugo de limón. Poner en molde engrasado y enharinado en horno moderado ¾ de hora. Cuando enfría se desmolda, se corta por mitad, y se rellena con manjar-blanco o mermelada. Se cubre con baño de Emulsión, que se hace con ½ kilo de azúcar en polvo cernida y ¼ de taza de agua hirviendo. Se bate bien con cuchara de palo, y se cubre la torta; si se desea se tiñe con carmín. Se adorna con frutas confitadas o con lentejas de dulces en colores.

M E N U

1.—Pastel de Cebollas
2.—Arroz con Calamares
3.—Humitas de Sal
4.—Dulce de Guindones

PASTEL DE CEBOLLAS

Ingredientes: ½ kilo de cebollas blancas, ½ taza de leche, 125 grms. de mantequilla, 6 huevos, 3 cucharadas de harina, ½ taza de queso parmesano, 2 cucharadas de aceite, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta, ¼ de cucharadita de nuez moscada.

Preparación: Las cebollas se pelan, se cortan por mitad y luego en tiras largas y finas; se pasan por agua hirviendo, y luego se fríen en la mantequilla con el aceite, sal, pimienta y nuez moscada, hasta que se reduzcan; y luego se mezclan con la leche, los huevos batidos, yema y clara, el queso rallado, la harina espolvoreándola, y se prueba la sal. Todo se pone en molde enmantequillado, a horno regular, 1 hora.

ARROZ CON CALAMARES

Ingredientes: ½ kilo de arroz, 2 docenas de calamares, ¼ de kilo de arvejas, 1 cabeza de cebolla picada, 1 tomate pelado y picado, 1 pimiento cortado en tiritas, 1 cucharadita de ajos molidos, ¼ de cucharadita de pimienta, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharada de jugo de limón, 3 cucharadas de aceite o manteca, 3 tazas de agua.

Preparación: Los calamares se limpian y se enjuagan bien, se cortan en argollas grandes. En una olla se pone a calentar el aceite o la manteca, y se fríe todos los aderezos; cuando está bien frito, se agrega la tinta de los calamares, las 3 tazas de agua, las arvejas sancochadas, los calamares y el arroz escogido y lavado. Que hierva a fuego lento hasta que cocine.

HUMITAS DE SAL

Ingredientes: 6 choclos ni muy tiernos ni muy secos, 2 pechugas de gallina, ¼ de kilo de cebollas, $^1_4$ de kilo de manteca, 2 huevos duros, 1 cucharadita de ajos molidos, 1 cucharadita de ají amarillo molido, 1 cucharadita de sal, $^1_2$ litro de agua.

Preparación: Poner a hervir el $^1_2$ litro de agua y echar las pechugas de gallina, 1 cebolla pelada y entera y $^1_2$ cucharadita de sal; que cocine $^1_2$ hora. Se saca la carne y la cebolla, y con ese caldo se licúa los choclos desgranados, a pocos; luego se hace un aderezo con la cebolla cortada bien menuda, los ajos molidos y el ají; todo se fríe en un poco de manteca, y allí se echan los choclos licuados, que cocine un poco, se aumenta el resto de la manteca y sal, se prueba la sal; las pechugas se fríen en mantequilla; con esta masa se hacen las humitas. En las hojas de panca ya limpia y preparadas, se pone un poco de masa, un pedazo de pollo, un pedazo de huevo duro, se envuelven en las hojas de panca, y se amarran con tiritas de las mismas. Se ponen en una olla grande, al fondo las corontas de los choclos, hojas de los mismos y 2 litros de agua caliente, se acomodan las humitas, se les tapa con panca de choclos, y luego la tapa de la olla. Deben hervir ½ hora; luego se sacan. También se pueden guardar en la refrigeradora durante varios días. Antes de servirlas se calientan. El tiempo de cocimiento se cuenta desde cuando comienza a hervir.

DULCE DE GUINDONES

Ingredientes para la Masa: Se cierne 3¾ tazas de harina, 3 cucharaditas de **Royal**, 1 cucharadita de sal, ¼ de taza de azúcar, en polvo a esto se agrega ⅓ de taza de mantequilla, ⅓ de taza de manteca, 1 huevo, ⅓ de taza de leche. Unase y amásese estos ingredientes y divídase la masa en 2 porciones. Se puede usar mantequilla en vez de manteca.

Ingredientes:-Relleno: ½ kilo de guindones, ½ taza de azúcar, 1 cucharadita de canela molida, 1 cucharadita de nuez moscada, 2 cucharaditas de ralladura de limón, 1 cucharadita de jugo de limón, ⅓ de taza de jugo de guindones, 1 taza de agua.

Preparación: Los guindones lavados se ponen a hervir con la taza de agua y la ½ taza de azúcar, hasta que estén cocidos; se cuela, se les quita las pepas, se machucan y se vuelven a poner a hervir en su jugo, agregando todos los ingredientes. Se mueve para que no se queme, hasta que se vea el fondo de la olla. Se deja enfriar. En un molde alargado, se acomoda la mitad de la masa, se pone el relleno y se cubre con la otra mitad de la masa. Se le pasa yema de huevo batido con 1 cucharada de leche, para que dore. Se pone al horno ½ hora a 300 grds. Cuando enfría se corta en cuadraditos de 5 centímetros.

M E N U

(para 10 personas)

1.— Panqueques Rellenos de Camarones

2.—Sopa Servida

3.—Ají de Mondongo

4.—Alfajor de Almendras

PANQUEQUES RELLENOS DE CAMARONES

Ingredientes-Masa: 250 grms. de harina, 1 taza de leche, 3 huevos, 1 taza de agua, 1 cucharadita de sal refinada.

Preparación: Se mezcla en un depósito la harina y la sal, se deslíe con la leche y el agua, se agregan las yemas, y cuando está bien unida, se agrega las claras bien batidas; se mezcla todo, y se hace unas tortillas fritas en muy poco aceite, se voltean y se echa el relleno, se doblan los costados hacia encima, y se sacan con una espumadera con cuidado.

Relleno-Ingredientes: 1 kilo de camarones medianos, 6 huevos duros, ½ taza de encurtidos, 2 tazas de mayonesa, 2 cucharaditas de salsa Catchup.

Preparación: Se sancochan los camarones bien limpios en agua con sal durante 10 minutos, luego se pelan y se pican las colas, se entreveran con los huevos duros picados, los encurtidos picados, se mezcla con la mayonesa y la salsa catchup; con esto se rellena los panqueques, y se cubren con la siguiente salsa: se dora ligeramente 100 grms. de mantequilla, se agrega ½ taza de harina, y se deslíe con 1 taza de agua en que se sancochó los camarones, 1 taza de leche, el coral de los camarones, que se habrá sacado de la cabeza antes de sancocharlos, sal y pimienta. Se adorna con camarones y huevos duros.

SOPA SERVIDA

Ingredientes: ½ kilo de carne de sancochado, 1 zanahoria, 1 cabeza de cebolla, 3 ramas de apio, 1 cucharada de sal, 4 litros de agua, 1 kilo de yucas, 4 huevos, ½ pan de molde, ¼ de kilo de manteca, ½ cucharadita **Ají-no-moto.**

Preparación: Poner al fuego una olla grande con los 4 litros de agua, cuando hierva echar la carne y los huesos bien lavados, la zanahoria, la cebolla pelada y entera, las ramas de apio y la sal; todo que hierva a fuego lento hasta que cocine la carne; luego se cuela y se pone la yuca pelada y picada en pedazos pequeños; la carne también se pica y se agrega al caldo, se prueba la sal. Cuando la yuca está cocida, se retira del fuego y se le echan los huevos ligeramente batidos, y el **Ají-no-moto** se sirve con el pan frito en manteca bien caliente y cortado bien menudo.

AJI DE MONDONGO

Ingredientes: Un paquete de mondongo argentino seco ó ½ kilo de mondongo fresco, 1 taza de queso parmesano rallado, ½ pan de molde, 1 lata de leche evaporada, ½ taza de agua, 1 taza de cebolla finamente picada, 1 taza de aceite, 6 ajíes frescos molidos sin pepas, 2 cucharadas de perejil picado, sal y pimienta.

Preparación: Remojar el mondongo la víspera si es de paquete, y sancocharlo hasta que esté bien cocido, remojar el pan con la leche y el agua, escurrirlo y pasarlo por el colador, moler el ají sin pepas con 3 dientes de ajos. En una olla freír la cebolla en aceite, agregar luego el ají, sal, pimienta, el pan y el mondongo cortado en tiritas; mover a fuego lento hasta que se unan bien, echar el queso y el perejil picado; vaciar en una fuente y adornar con huevos duros y aceitunas; rodear la fuente con papas amarillas sancochadas, y servir con arroz graneado.

ALFAJOR DE ALMENDRAS

Ingredientes: 2 tazas de harina, 230 grms. de mantequilla, 2 yemas, 2 tazas de azúcar en polvo, luquete de 1 limón, 250 grms. de nueces del Brasil.

Preparación: Se pelan las nueces y se muelen; ciérnase la harina y mézclese con el azúcar, luego las nueces y el resto de los ingredientes, hasta que la masa se desprenda de los dedos y del mármol. Estírese sobre hojas de papel manteca cortados en forma redonda y de un espesor de ½ centímetro. Hínquelas con un tenedor, y hornéese a fuego lento hasta que doren ligeramente. Se rellenan con manjar-blanco y se espolvorean con azúcar en polvo.

M E N U

(para 10 personas)

1.—**Palta Rellena**

2.—**Canelones en Salsa de Carne**

3.—**Pescado a la Jardinera**

4.—**Torta de Coco**

PALTA RELLENA

Ingredientes: 5 paltas, ½ kilo de arvejitas, 2 zanahorias, 4 huevos, 1 lechuga, $^1_2$ botella de aceite, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta blanca, 1 cucharadita de mostaza, 1 limón, 1 huevo para la mayonesa.

Preparación: Partir por mitad a lo largo las paltas, quitarles la cáscara, rellenar con las arvejitas cocidas, las zanahorias cocidas y picadas, los huevos duros picados, todo mezclado con mayonesa, se pone sobre hojas de lechuga y se decora con la mayonesa que previamente se habrá separado.

Mayonesa: Se echa el huevo en la licuadora (yema y clara) con sal, pimienta, mostaza y jugo de limón, tapar y licuar, agregando despacio y a pocos 1 taza de aceite.

CANELONES EN SALSA DE CARNE

(para 12 personas)

Ingredientes: 1 caja de fideos canelones, 6 litros de agua, 1 cucharada de sal. Se pone a hervir el agua con la sal, y cuando hierve se echan los canelones a pocos, moviendo para que no se peguen, y se deja la olla a medio tapar para que no se derrame. Se bajan cuando no estan muy cocidos, se les echa un poco de agua fría, se escurren y se ponen sobre tablero espolvoreado de queso rallado, y se rellenan con lo siguiente:

Relleno-Ingredientes: $^1_2$ taza de aceite, ¼ de kilo de cebolla picada bien menuda, 1 cucharadita de ajos molidos, 2 tomates grandes pelados y picados sin pepas, ¼ de cucharadita de pimien-

ta, 1 cucharada de perejil picado, 1 taza de espinacas cocidas y picadas, 1 taza de pan remojado en leche y colado, ½ taza de queso parmesano rallado, 2 huevos, 1 cucharadita de sal, ½ kilo de carne molida, 1 seso de vaca sancochado y picado, ½ cucharadita de nuez moscada.

Preparación: Se pone a calentar el aceite, y se echa la cebolla, ajos, perejil picaditos y pimienta; cuando fríe un poco, se echan los tomates, y cuando está bien frito, se baja y se mezcla con la carne molida, el seso picadito, el pan, los huevos, la espinaca y el queso; se prueba la sal, y con esto se rellena los canelones. Se ponen en una asadera o fuente de horno rociada con aceite, espolvoreada con queso rallado, y encima también se rocía con aceite y queso. Se pone a horno regular ½ hora. Se sacan y se sirven con la salsa de carne.

Nota.— El seso antes de sancocharlo se lava con agua fría, quitándole todas las telitas, y se sancocha con 1 cebolla partida y 2 ó 3 hojas de laurel, y ¼ de cucharadita de sal.

Salsa-Ingredientes: ¼ de kilo de carne molida, ¼ de kilo de cebolla, ½ kilo de tomates, ¼ de kilo de zanahorias, 1 cucharada de salsa de tomate, un poquito de hongos, 2 hojas de laurel, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de ajos molidos, ½ taza de aceite, ½ taza de vino.

Preparación: En una cacerola se pone a calentar el aceite, cuando está caliente se echa la cebolla picadita, el ajo, el perejil; cuando se fríe se echan los tomates pelados y colados, la zanahoria raspada y rallada, los hongos remojados en agua caliente y molidos o picados bien menudos, la salsa de tomate, ½ cucharadita de sal. Cuando todo está bien frito, se le echa 2 tazas de agua hirviendo; cuando hierve ¼ de hora, se le echa la carne y el vino; se prueba la sal, y que hierva 5 minutos más; con esta salsa se sirve los canelones y se espolvorea con queso rallado.

PESCADO A LA JARDINERA

Ingredientes: 1 kilo de corvina o cojinoba, 1 kilo de papas, ½ kilo de tomates, ½ kilo de cebollas, 1 atado de rabanitos, 4 huevos, 1 taza de aceite, 5 limones, 2 lechugas, sal, pimienta, unas ramas de perejil, 2 hojas de laurel.

Preparación: Escamar el pescado, enjuagarlo y ponerlo a hervir en poca agua con el perejil, el laurel, un pedazo de cebolla y ½ cucharadita de sal; que hierva 15 minutos; se cuela y se corta en pedacitos, las papas se sancochan y se cortan en redondelas, los tomates pelados y cortados en tajadas, los huevo duros, los raba-

nitos bien lavados, cortados en redondelas con su cascarita; las lechugas bien lavadas y escurridas picadas menudo; las cebollas se cortan bien delgadas, se refriegan con sal, se lavan, se ponen en un tazón, y se les pone el aceite, sal, pimienta y el jugo de los limones.

En una fuente se acomoda una capa de papas, una de salsa, otra de pescado, otra de salsa, otra de rabanitos, otra de lechuga, otra de tomates, otra de salsa y se termina con los huevos duros cortados en discos; se le pone la hoja de lechuga a todo el borde de la fuente. Debe prepararse ½ hora antes de llevar la fuente a la mesa.

TORTA DE COCO

Ingredientes: 4 tazas de harina, 2 tazas de azúcar, 1 taza de mantequilla, 4 huevos, 1½ taza de leche, ralladura y jugo de limón, 100 grms. de coco rallado, 4 cucharaditas de **Royal**, 2 cucharadas de aguardiente.

Preparación: Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa, agregar las yemas batidas, la harina cernida con el **Royal** a pocos alternando con la leche, la ralladura y el jugo de limón, las 2 cucharadas de aguardiente y las claras batidas; ponga en molde enmantequillado, a horno regular 1 hora.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Ají de Huevos
2.—Arroz Tapado
3.—Corvina Rellena
4.—Masapán de Coco

AJI DE HUEVOS

Ingredientes: 2 cebollas, 1 cucharadita de pimentón, 2 panes, toletes, 1 taza de aceite, 1 taza de nueces, 1 taza de leche, ¼ de cucharadita de comino, 1 cucharada de ají mirasol, ¼ de cucharadita de orégano, 1 diente de ajo, 10 huevos.

Preparación: Se rallan las cebollas y se doran en aceite, con 1 cucharada de ají mirasol, comino, orégano y ajo molido, se le agrega 1 cucharadita de pimentón, cuando ya está dorado ligeramente se agregan los 2 panes remojados en leche y exprimidos que cocinen un rato, y se va agregando poco a poco el contenido de 1 taza de aceite y 1 taza de nueces molidas. Se echa esta salsa sobre 10 huevos duros.

ARROZ TAPADO

Ingredientes: 1½ kilo de arroz, 100 grms. de manteca, 1 cabeza de ajos, 9 tazas de agua, 1 cucharada de sal.

Preparación: En la manteca se fríe el ajo molido sin dorar, se echa el agua y la sal, cuando hierve se echa el arroz bien escogido y lavado, se le da una movida con la cuchara, y se deja en fuego lento hasta que cocine, 20 minutos.

Relleno-Ingredientes: ½ kilo de carne de cerdo o de vaca molida, 2 cabezas de cebollas picaditas o 2 atados de cebolla china, 2 tomates, 2 ajíes frescos, 3 dientes de ajos molidos, ½ cucharadita de orégano, un poquito de perejil, 4 huevos duros, 10 aceitunas de botija, ¼ de cucharadita de sal, 2 cucharadas de aceite, 100 grms. de queso parmesano.

Preparación: Se calienta el aceite o manteca y se fríe la cebolla picada sin que dore, se aumenta el ajo molido con el orégano, el perejil picado, la pimienta, el tomate pelado y picado; cuando se fríe este aderezo se echa la carne, la sal, las aceitunas picadas larguitas y por último los huevos duros picados. En moldes individuales se va poniendo una capa de arroz, otra de picadillo y finalmente otra de arroz; se presiona bien y se voltea en los platos, se espolvorea con queso.

CORVINA RELLENA

Ingredientes: 1 corvina mediana, 1 kilo de camarones, 4 huevos, ½ taza de cebollitas encurtidas, 2 tazas de mayonesa, sal, pimienta, jugo de limón, 100 grams. de mantequilla y, 1½ taza de aceite, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de salsa de tomate de pomo para la mayonesa.

Preparación: La corvina se escama, se enjuaga y se parte en dos a lo largo, quitándole el espinazo y las agallas, se limpia bien con un secador, se le quita las aletas y las espinas del lomo; sazonar bien con sal, pimienta, jugo de limón y mantequilla derretida, y rellenar con mayonesa mezclada con los huevos duros, las

colas de los camarones sancochados y las cebollitas encurtidas picadas.

En una cacerola rociada con aceite póngase la corvina tapada con un papel de manteca, untando con un poquito de mantequilla, a horno regular por ½ hora. Sáquelo y cúbralo con la siguiente salsa: derrita 2 cucharadas de mantequilla y eche 4 cucharadas de harina disuelta en 1 taza de agua en que se sancocharon los camarones, 1 taza de leche evaporada, el coral de los camarones, sal, nuez moscada, ½ taza de queso parmesano y la salsa de tomate de pomo. Adorne con perejil crespo y rodajas de limón.

MASAPAN DE COCO

Masa para el pastel: 1 ½ taza de harina, ½ taza de mantequilla, 1 huevo, 1 cucharadita de Royal, ¼ de cucharadita de sal, 2 cucharadas de leche, 4 cucharadas de azúcar en polvo.

Preparación: Sobre el tablero o mármol se cierne la harina con el Royal y la sal, luego se agrega el azúcar cernida, se mezcla con la mantequilla, la leche y el huevo, se une con suavidad, se extiende y se forra un molde bajo enmantequillado, y se echa el dulce de coco. Se pone al horno 20 minutos. Se saca y se cubre con cualquier mermelada y se adorna con almendras, cerezas, cidras confitadas o higos confitados, y se forman hojitas, tallitos y florecitas.

Dulce de Coco:— Ingredientes: 1 coco de Panamá, ½ kilo de azúcar, 2 cucharadas de mantequilla, 4 yemas, 2 claras, 1 copita de aguardiente, ½ cucharadita de vainilla.

Preparación: Se pone al fuego el coco pelado y rallado con el azúcar y la vainilla hasta que tome punto moviendo. Se baja y se pone la mantequilla, los huevos ligeramente batidos y el pisco. Se vacía sobre la masa.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Pastel de Verduras
2.—Crema de Camarones
3.—Riñoncitos Saltados
4.—Pionono

PASTEL DE VERDURAS .

Pastel: 400 grms. de harina, 150 grms. de manteca, 1 huevo, una pizca de sal, 1 cucharadita de Royal, $^1/_4$ de taza de agua helada.

Preparación: Cernir en el mármol la harina, con la sal y el Royal, ponerle la manteca helada y picarla con cuchillo; luego el huevo, separando un poquito de yema para encima de la pasta, mezclada con 1 cucharada de leche; dejar reposar 10 minutos la masa, luego estirarla, espolvoreándole harina, y forrar un molde un poco bajo; poner el relleno y tapar con la pasta; pasarle con pincel o algodón yema mezclada con leche. Se pone al horno $^3/_4$ de hora a horno regular.

Relleno: 3 huevos, 100 grms. de queso parmesano, 100 grms. de mantequilla, ¼ de kilo de zanahoria, ¼ de kilo de arvejas, $^1/_8$ de kilo de papas, ⅛ de kilo de vainitas, 2 atados de espinacas, un pedazo de coliflor, 1 taza de leche, 2 cucharadas de harina, sal 1 cucharadita, ¼ cucharadita de pimienta y nuez moscada.

Preparación: Sancochar las zanahorias, arverjas, vainitas y papas juntas; la espinaca separada a fuego lento sin agua, y la coliflor quitándole las hebras se sancocha con un poquito de sal aparte. Luego se prepara la salsa blanca con la mantequilla, la harina, la leche, sal, pimienta y nuez moscada; se mezcla con todas las verduras bien picaditas, el queso rallado y los huevos batidos a punto de nieve.

CREMA DE CAMARONES

Ingredientes: ½ kilo de camarones, 1 cabeza de corvina o cojinova, 4 cucharadas de harina, 2 cucharadas de mantequilla, 2 yemas de huevo, 1 tarro de leche evaporada, 2 litros de agua, 1 cucharada de sal, ½ cucharadita de pimienta blanca, ½ taza de queso parmesano, 1 cabeza de cebolla, 2 tomates.

Preparación: En una olla grande se pone a hervir el agua y se echa la cabeza del pescado partida y bien limpia, con la cebo-

lla, los tomates y sal; debe de hervir ½ hora; aumentar los camarones limpios, quitándoles una bolsita negra de la cabeza, que se vota; también allí mismo se encuentra el coral, que es de color ligeramente amarillo rojizo, que se guarda para echarlo de último; los camarones sólo deben hervir 10 minutos; luego se cuela el caldo. Aparte se pone la mantequilla a derretir, y se agrega la harina, moviendo con cuchara de palo, se añade de poco a poco el caldo, que hierva 10 minutos sin dejar de mover. Luego aumentar la leche con las yemas y el coral de los camarones, el queso y la pimienta, mezclando bien sin dejar de mover. Se retira del fuego, se ponen las colitas de los camarones picaditas.

RIÑONCITOS SALTADOS

Ingredientes: 3 riñones de res, 2 kilos de papas blancas, ½ kilo de cebollas, ½ kilo de tomates, 1 ají fresco, 3 dientes de ajos, ¼ de cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de sal, ½ vaso de vino seco Tacama, ¼ de kilo de manteca o ½ botella de aceite.

Preparación: Picar menudo los riñones y ponerlos por pocos en una coladera y echarle agua hirviendo, luego ponerlos en un tazón con los ajos molidos, sal, pimienta y el vino y dejarlos 1 hora. Aparte poner en la sarten un poco de manteca o aceite a calentar, y freír las cebollas cortadas larguitas y un poquito gruesas los tomates cortados en pedazos grandes, un poquito de perejil picado, sal y pimienta; se saca la sal en un plato. Aparte se pone a freír las papas en aceite o manteca un poco delgadas; y por último se pone la sartén con un poco de aceite o manteca, y cuando está caliente, se echa el riñón a pocos, y se va sacando en una vasija hasta que se termine de freír, y luego se mezcla todo con la salsa y las papas fritas. Se sirve acompañado de arroz.

PIONONO

Ingredientes: 3 huevos, ½ taza de azúcar en polvo, 2 cucharadas de harina, 2 cucharadas de chuño, 1 cucharadita de Royal, 1 cucharadita de vainilla, 1 tarro de leche con dulce.

Preparación: Se baten bien los huevos juntos hasta que estén espumosos luego se agrega el azúcar y se sigue batiendo; se agrega la vainilla y las harinas con el Royal cernidas, uniendo todo bien. Se pone en molde chato y con papel manteca engrasado a horno suave 15 minutos. Luego se desmolda sobre servilleta húmeda espolvoreada con azúcar en polvo y se rellena con manjar-blanco, hecho del tarro de leche con dulce y la vainilla, se enrolla y se espolvorea con azúcar en polvo.

M E N U

(para 10 personas)

1.—**Berengenas Rellenas**
2.—**Pollo a la Crema**
3.—**Puré de Papas**
4.—**Crema de Limón**

BERENGENAS RELLENAS

Ingredientes: 20 berengenas chicas, 6 huevos, $^1_2$ pan de molde chico sin corteza, 1 taza de queso parmesano, 1 cabeza de ajos, 1 cabeza de cebolla grande, poleo u orégano fresco, sal, pimienta, ½ taza de aceite, 100 grms. de galletas de sal, 1 taza de leche, 50 grms. de mantequilla.

....**Preparación:** Se parten por mitad a lo largo las berengenas y se sancochan con sal, ¼ de hora; luego se escurren y con una cuchara se le saca la parte pulposa, dejando las cáscaras un poquito gruesas. En el aceite se fríe la cebolla finamente picada, con el ajo molido, el orégano o poleo, la pimienta, un poquito de sal, el pan remojado en leche, escurrido y pasado por tamiz; la pulpa de las berengenas también molidas, el queso parmesano y los huevos batidos por separado, se sazona y se une todo bien; se rellenan las berengenas y se ponen en una asadera con un poquito de aceite; encima se pone galleta molida y trocitos de mantequilla. Se pone a horno regular por ½ hora.

POLLO A LA CREMA

Ingredientes: 2 pollos gordos, 1 latita de crema Nestlé o 1 taza de leche evaporada, 2 cucharones de buen caldo de pollo, ½ vasito de vino dulce Oporto Tacama, 1 cebolla de regular tamaño, 1 cucharada bien llena de mantequilla, aceite, sal. Se sirve con alguna verdura, arroz o con papas doradas.

Preparación: Se corta el pollo en presas personales, se espolvorea con sal, y se fríe en aceite hasta que esté dorado. Se pone 1 cucharada bien llena de mantequilla en una olla; se fríe en ella la cebolla finamente picada hasta que esté amarillita, sin dorarla mucho; en seguida se echa el pollo ya frito con todo el aceite

que haya quedado en la sartén, ½ vasito de vino dulce, y el caldo del pollo, hecho de las menudencias, se deja a fuego lento, bien tapado, hasta que el pollo esté cocido; probando antes si la sal está bien. Una vez cocido, se le añade la latita de crema, mezclándola bien con la salsa y el pollo, y se sirve.

PURE DE PAPAS

Ingredientes: 1 ½ kilo de papas blancas o amarillas, 3 tazas de leche, 150 grms. de mantequilla, 1 cucharadita de sal.

Preparación: Las papas se lavan y se ponen a sancochar con su cáscara, preferible que las papas no sean muy grandes. Cuando están cocidas se vota el agua, se pelan y se pasan por prensador, o se machucan con tenedor; aparte se derrite la mantequilla sin tostar, se echa la leche, la sal, y cuando está caliente se echa la papa y se une bien con cuchara de palo, se prueba la sal y se bate un buen rato.

CREMA DE LIMON

Ingredientes: 2 tarros de leche evaporada bien helada, 1 taza de azúcar, el jugo de 2 limones grandes.

Preparación: Se bate bien la leche helada, luego se echa el azúcar, y por último el jugo de los limones; se sirve en vasitos y se pone a helar 2 horas antes de llevarlos a la mesa. Se espolvorea con grajeas o se adorna con cerezas confitadas.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Anillo de Espárragos
2.—Sopa Florentina
3.—Puré de Espinacas
4.—Corvina al Horno
5.—Cake de Vainilla

ANILLO DE ESPARRAGOS

Ingredientes: 6 huevos, 2 cucharadas de harina de chuño, 2 cucharadas de harina de trigo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de Royal 2 cucharadas de jugo de espárragos.

Preparación: Se baten los huevos juntos hasta que estén bien espesos, luego se agrega las 2 cucharadas de jugo de espárragos, y se echan las harinas con sal y Royal, se une con suavidad, y se pone en molde de rosca bien enmantequillado a horno suave du-

rante 20 minutos; luego se desmolda y se pone en una fuente rodeada de lechuga, y en medio la siguiente crema:

Crema-Ingredientes: ½ litro de leche, 4 cucharadas colmadas de harina, 100 grms. de mantequilla, 3 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada $^1/_4$ cucharadita.

Preparación: Se pone al fuego una cacerola con la mantequilla, se echa la harina y luego la leche a pocos, el jugo de espárragos, el queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada y la mitad de los espárragos picados; esto se pone en el centro del anillo; se decora con huevos duros, cortados por mitad a lo largo, y tiras de pimientos y espárragos.

SOPA FLORENTINA

Ingredientes: 2 cucharadas de harina, 4 cucharadas de queso parmesano, 3 huevos, 1 taza de leche, 1 cucharada de mantequilla; para el caldo: 1 kilo de huesos, 2 litros de agua, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 pedazo de apio, 1 cucharada de sal. Hiérvase ½ hora y se cuela.

Preparación: Se mezcla en una vasija harina, queso, sal, un poquito de nuez moscada, los huevos juntos, todo se deslíe con leche, se forma una pasta no muy espesa, y se vierte poco a poco en el caldo hirviendo con mantequilla. Todo se cuece a fuego lento por 10 minutos, y se agrega el ají-no-moto.

PURE DE ESPINACAS

Ingredientes: 8 atados de espinacas, 4 cucharadas de harina, 2 tazas de leche, 100 grms. de mantequilla.

Preparación: Se limpian bien las espinacas, se cocinan en agua hirviendo con sal, se escurren y se pasan por la máquina. Aparte se hace la salsa blanca y se mezcla todo, añadiendo sal, pimienta o nuez moscada.

Salsa Blanca: Se pone al fuego 2 tazas de leche, cuando hierve se agrega la harina disuelta en un poquito de leche, que cocine 5 minutos, se agrega la mantequilla y se le pone 1 cucharadita de sal.

CORVINA AL HORNO

Ingredientes: ½ corvina, 3 huevos, 1 pan de molde, 1 limón, 200 grms. de mantequilla, sal, pimienta, perejil, 1 ½ taza de caldo, 3 cucharadas de harina, 100 grms. de manteca.

Preparación: Se limpia bien el pescado, se corta en trozos, se le quita las espinas, se añade sal, pimienta y limón; se pasa cada pedazo en mantequilla derretida mezclada con 1 huevo batido y 2 claras, se colocan los pedazos en molde engrasado y se ponen al horno 10 minutos. Aparte se prepara una salsa de mantequilla dorada con harina que se disuelve con caldo; al hervir espesa un poco y se agrega fuera del fuego 2 yemas batidas con jugo de limón. Estando los trozos asados, se colocan sobre cuadros de pan frito en manteca, se bañan con la salsa y se espolvorean con perejil picado. El caldo se hace con el pellejo y espinas del pescado para la salsa (2 tazas).

CAKE DE VAINILLA

Ingredientes: 4 huevos, 3 tazas de harina, 1 taza de azúcar, 200 grms. de mantequilla, 1 taza de leche, 1 cucharadita de vainilla, 4 cucharaditas de Royal, 2 cajas de pasas, 100 grms. de nueces.

Preparación: Se baten las yemas con el azúcar hasta que quede cremosa, se agrega la mantequilla disuelta, después la harina cernida con el Royal, la leche y la vainilla, al último las claras bien batidas, las pasas y nueces limpias pasadas por harina. Se cocina en molde engrasado, a horno de 300 grd. por 60 minutos.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Empanaditas de Picadillo
2.—Crema de Almendras
3.—Carne al Vino
4.—Soufflee de Coliflor
5.—Bizcochuelo Relleno con Crema de Limón.

EMPANADITAS DE PICADILLO

Ingredientes: ½ kilo de manteca, ½ kilo de harina, 1 cucharada de mantequilla, 150 grms. de carne molida, 50 grms. de azúcar molida, 2 cajas de pasas, 2 huevos, 2 cucharaditas de Royal, sal, 2 cucharadas de cebollas, 1 cucharada de perejil, 10 aceitunas, 2 cucharadas de aceite, ½ cucharadita de sal.

Preparación: Se cierne la harina con el Royal y la sal al tablero, se mezcla con 200 grms. de manteca, se agrega despacio ½ taza de agua tibia, y se amasa hasta que quede bien suave; se corta en trozos y cada uno se extiende para formar la empanada, rellenándola con el picadillo ya preparado; se fríe en mante-

ca bien caliente, y se saca con espumadera y se espolvorea con azúcar molida. También se puede poner al horno.

Relleno o Picadillo: Se fríe en mantequilla con aceite la cebolla, perejil y carne picada, después que se ha frito un poco, se añade los huevos duros picaditos, las aceitunas también picadas, las pasas lavadas, todo se fríe ligeramente,

CREMA DE ALMENDRAS

Ingredientes: 1 taza de arroz, 3 litros de caldo, 2 tazas de leche, 100 grms. de almendras, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharadita de Ají-no-moto.

Preparación: El arroz se escoje, se enjuaga y se pone a remojar en agua caliente ½ hora, luego se cuela se seca bien y se muele en la licuadora junto con las almendras peladas y picadas, todo bien molido se disuelve en las 2 tazas de leche y se vierte el caldo hirviendo moviendo 10 minutos, luego se echa la mantequilla y se prueba la sal, se sirve con pan frito o tostado.

CARNE AL VINO

Ingredientes: 1 ½ kilo de carne de bisteck, ½ taza de harina, 1 vaso de vino, 1 vaso de agua, 1 cucharada de mantequilla, 2 clavos de olor, 1 raja de canela, 3 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta molida.

Preparación: Se pone a calentar el aceite con la mantequilla y se echa la carne espolvoreada con la sal y pimienta, se envuelve en harina y se dora, luego se le echa el vino, el agua, la canela y el clavo de olor que hierva hasta que cocine, luego se sirve cortándola en tajadas y cubriéndola con su jugo colado.

SOUFFLEE DE COLIFLOR

Ingredientes: 1 coliflor grande, 1 taza de leche, 3 cucharadas de harina, 2 cucharadas de mantequilla, 3 huevos, 3 cucharadas de queso rallado; sal y pimienta para la salsa.

Preparación: Se limpia la coliflor, se sancocha en agua hirviendo con sal, se escurre y se muele; se entrevera con una salsa blanca algo espesa; se añade las yemas, el queso y por último las claras bien batidas; todo mezclado se pone al horno en molde engrasado, por ½ hora. Para la salsa blanca: se derrite 2 cucharadas de mantequilla, se echa harina moviendo y se echa 1 taza de leche a pocos, sal y pimienta al gusto.

BIZCOCHUELO RELLENO CON CREMA DE LIMON

Ingredientes: 6 huevos, 250 grms. de azúcar molida, 150 grms. de harina de chuño, 1 limón, 1 cucharadita de **Royal.**

Preparación: Se baten bien las yemas con el azúcar molida y ralladura de limón estando bien batidas, se va agregando la harina cernida, después las claras bien batidas. Se pone en molde engrasado. Horno suave ½ hora.

CREMA DE LIMON

Ingredientes: 3 huevos, 200 grms. de azúcar molida, 40 grms. de harina de chuño ½ litro de leche.

Preparación: Se baten las yemas con el azúcar, se añade la harina cernida, la leche tibia, hervida antes con ralladura de limón; todo se pone en baño-maría, moviendo continuamente ¼ de hora. Con esta crema se rellena el bizcochuelo cuando está frío.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Cocktail de Camarones
2.—Arroz con Pato
3.—Corvina en Salsa de Naranja
4.—Enrollado de Chocolate

COCKTAIL DE CAMARONES

Ingredientes: 1 kilo de camarones, 2 lechugas, 5 paltas, 2 huevos duros, 1 taza de mayonesa sin sal, 1 cucharada de mantequilla, 3 cucharadas de salsa **Catchup,** 2 cucharadas de salsa inglesa, el coral de los camarones, ½ taza de pepinitos encurtidos picaditos. Nota: El coral es la substancia amarilla, que está junto a otra negruzca, y se puede ver levantando una especie de escama de la cabeza del camarón. La parte negruzca es la que no sirve, y se bota.

Preparación: En las copas se acomodan la lechuga y la palta picada, encima las colas de los camarones sancochados, para cubrirlas con la mayonesa mezclada con los demás ingredientes, incluyendo el coral dorado en mantequilla. Se adorna con huevos cortados en rodajas.

ARROZ CON PATO

Ingredientes: 1 pato, 1 ½ kilo de arroz, ½ kilo de arvejas, 4 ajíes frescos, 1 atado de culantro, ½ kilo de cebollas, 1 cabeza de ajos, ½ botella de aceite, ½ botella de cerveza blanca, pimienta, ¼ de cucharadita, sal 1 cucharada.

Preparación: Limpiar el pato, cortarlo en presas, dorarlo en una olla con aceite, agregar la cebolla picada, el ají sin pepas, con el culantro y los ajos molidos, sal y pimienta; luego la cerveza. Se tapa ¼ de hora, agregarle 3 litros de agua y probar la sal, dejar cocinar el pato, y las arvejas, luego agregar el arroz; cocinarlo a fuego lento, y bajarlo un poquito flojo.

CORVINA EN SALSA DE NARANJA

Ingredientes: ½ corvina, 2 tazas de salsa blanca, ½ taza de jugo de naranja, 10 ajíes frescos sin pepas, sancochados y molidos, 1 kilo de papas sancochadas, sal, pimienta y mantequilla para untar el pescado; para la decoración: perejil finamente picado, rodajas de tomates y huevos duros (estos los que se deseen).

Preparación: Se sancochan las papas, y cuando estén frías se pican y se mezclan con los huevos duros picados, y se sazona bien con sal, pimienta, aceite y jugo de limón. Se coloca en una fuente; se limpia cada tira de corvina por separado, y se coloca en una asadera enmantequilada, se pone pedazos de mantequilla encima y se tapa para no perder el jugo del pescado. Se sazona bien con sal, pimienta y limón, y se lleva al horno bien caliente por 10 minutos. Este se coloca luego sobre la preparación de papa, y se rocía todo con la salsa de naranja.

Salsa Blanca: Se derrite 100 grms. de mantequilla y se agrega moviendo 4 cucharadas de harina y 2 tazas de leche a poquitos, sal y pimienta.

Salsa de Naranja: A la salsa blanca arriba indicada, se añade los ajíes molidos y el jugo de la naranja moviendo con cuidado. Se sazona bien y se vierte sobre el pescado.

ENROLLADO DE CHOCOLATE

Ingredientes: 6 huevos, ¼ de kilo de azúcar en polvo, 4 cucharadas de harina, 4 cucharadas de harina de chuño, 2 cucharaditas de **Royal**, 1 cucharadita de vainilla, 4 cucharadas de cocoa.

Preparación: Se baten las claras a punto de nieve, y se agregan las yemas, una por una batiendo, luego el azúcar, y después las harinas con el **Royal** y la cocoa, uniendo con suavidad y agregando la vainilla. Se pone en molde chato enmantequillado y con papel engrasado 15 a 20 minutos en horno regular. Luego se desmolda sobre servilleta húmeda y espolvoreada con azúcar en polvo. Se rellena con manjar-blanco, hecho de 1 tarro de leche con dulce y 4 cucharadas de cocoa. Se enrolla, se deja enfriar y se cubre con el siguiente baño: 1 bolsa de chocolate semidulce, 1 taza de leche evaporada y 1 cucharada de mantequilla. Se pone al fuego la leche con el chocolate, moviendo hasta que esté bien espeso, y luego se le echa la mantequilla, y con esto se cubre el enrollado y se salpica de grageas. También se puede poner 4 cucharadas de cocoa disueltas en un poquito de leche tibia y ½ taza de azúcar en vez de chocolate.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Ensalada de Palta
2.—Sopa a la Minuta
3.—Croquetas de Carne
4.—Vainitas al Graten
5.—Pye de Limón

ENSALADA DE PALTA

Ingredientes: 3 paltas, ½ kilo de tomates un poco duros, 2 lechugas, ¼ de kilo de cebollas, el jugo de 2 limones, ½ taza de aceite, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta.

Preparación: A las lechugas se les quita las hojas de afuera, y todas las hojas tiernas se lavan bien y se ponen a escurrir en una coladera, luego se pican y se acomodan en una fuente; los tomates se pasan por agua caliente y se pelan, se cortan en tajadas y se acomodan sobre la lechuga; luego las paltas se parten por mitad a lo largo, se pelan y se cortan en tajadas larguitas un poquito gruesas; aparte se hace una salsa con la cebolla pelada y cortada bien delgada, larguita y pasada por agua caliente; se pone en una vasija, se le echa el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta; se deja curtir una ½ hora, y luego se le pone la mitad de la salsa a los tomates, encima las paltas y se cubre con el resto de la salsa.

SOPA A LA MINUTA

Ingredientes: ½ kilo de carne molida, ¼ kilo de cebollas, ¼ kilo de tomates, 1 cucharadita de ajos, 1 cucharada de salsa de to-

mate, 1 cucharadita de orégano, ¼ de cucharadita de pimienta molida, 1 kilo de papas amarillas, ½ taza de aceite, 1 cucharada de sal molida, 4 litros de agua, ⅛ de kilo de fideos "cabello de ángel".

Preparación: En una olla poner a calentar el aceite, echar la cebolla finamente picada, los ajos pelados y molidos con el orégano, el tomate pelado y picado, pimienta, salsa de tomate, todo se fríe moviendo hasta que esté bien frito; luego se echa el agua, la sal y las papas peladas y enteras; tan pronto cocinen se echa los fideos, que dé unos hervores, se echa la carne molida, se prueba la sal y se baja. También se puede hacer con carne de bistek picadita, pero hay que freírla primero con el aderezo y hervirla con las papas, y al último echar los fideos, y agregar el **Aji-no-moto.**

CROQUETAS DE CARNE

Ingredientes: 1 kilo de bistek, ¼ de kilo de carne de chancho, 50 grms. de mantequilla, ½ pan de molde chico, 1 taza de leche, 50 grms. de harina, 1 cucharadita de sal, 100 grms. de manteca, 2 huevos.

Preparación: Limpias las carnes, se muelen y se entreveran con el pan remojado en la leche y colado, se agrega sal, pimienta, los huevos, se hacen bolitas que se envuelven en harina, y se fríen en manteca con mantequilla; luego se ponen en una cacerola, y se le agrega 1 taza de caldo con 1 cucharada de salsa de tomate disuelta en un poquito de caldo; que hierva 5 minutos; se sirve acompañado con vainitas.

VAINITAS AL GRATEN

Ingredientes: 100 grms. de harina, 2½ tazas de leche, 100 grms. de mantequilla, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta, 1 kilo de vainitas.

Preparación: Se sancochan las vainitas en agua hirviendo con sal, picadas menudas, luego se escurren y se entrevera con la salsa blanca, y se pone a hervir un rato.

Salsa: La salsa se prepara derritiendo la mantequilla con la harina, sal y pimienta, se agrega la leche a pocos, moviendo, se deja hervir 10 minutos, y se le agrega queso parmesano unas 3 cucharadas.

PYE DE LIMON

Ingredientes para la pasta: 300 grms. de harina, 150 grms. de mantequila, 1 cucharadita de **Royal,** un poquito de sal, 4 ó 5 cucharadas de leche tibia.

Preparación: Se cierne la harina y se agrega la mantequilla, la sal y la leche, se trabaja bien, se extiende en un molde enmantequillado, y se rellena con lo siguiente:

En un tazón se vierte 1 tarro de leche condensada, 3 yemas de huevo, ralladura de 1 limón, el jugo de 3 limones grandes; todo se mezcla bien y se vacía sobre el molde; se pone al horno que cocine ½ hora, luego se saca y se le pone 3 claras bien batidas con 6 cucharadas de azúcar en polvo, ralladura de 1 limón, y se vuelve a poner al horno, hasta que dore. El horno debe tener temperatura suave, y más fuerte abajo.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Trebol de Palta
2.—Arroz a la Piamontesa
3.—Croquetas de Riñones
4.—Crema de Zanahoria
5.—Bizcocho de Piña

TREBOL DE PALTA

Ingredientes: 5 paltas, 80 grms. de mantequilla, 1 cucharada de aceite, 1 limón, sal, pimienta, perejil.

Preparación: Se cortan las paltas con cáscara en forma de argolla, se pelan, se colocan 3 argollas en un plato formando trébol, el vacío que queda, se rellena con una crema de mantequilla, palta, sal, pimienta, aceite, jugo de limón, jugo de perejil; se ponen los tallos del perejil para simular los tallos del trébol.

ARROZ A LA PIAMONTESA

Ingredientes: ½ kilo de arroz, 100 grms. de mantequilla, 50 grms. de queso parmesano, $^1{}_2$ vaso de vino tinto, huesos, pescuezo, cebolla, apio, zanahoria, hongos.

Preparación: Se fríe en mantequilla la cebolla, se agrega el arroz lavado y escurrido, se añade el vino, el caldo hecho de los huesos, que cubra todo el arroz, cuidando que no quede muy seco; se añade el queso, y se sirve bañándolo con la salsa.

Salsa: Se fríe en mantequilla zanahoria, apio, cebolla y el pescuezo, se añade los hongos molidos, ½ litro de agua o caldo, y se deja hervir $^1{}_2$ hora. Se cuela para servir.

CROQUETAS DE RIÑONES

Ingredientes: 8 riñones de carnero, 50 grms. de mantequilla, 50 grms. de harina, 50 grms. de galletas de sal, 100 grms. de jamón del país, ½ taza de aceite, cebolla, 1 huevo.

Preparación: Se limpian los riñones, se cortan en pedazos, se pasan por agua hierviendo y se fríen en manteca y cebolla, se añade 1 taza de caldo; que cocinen a fuego lento 10 minutos; se muelen con el jamón, se entreveran en una salsa preparada de 1 cucharada de mantequilla frita con harina disuelta en 1 taza de caldo, sal, pimienta y perejil;todo mezclado se forman las croquetas que se pasan en huevo y galleta, se fríen en aceite y se bañan con salsa dorada.

Salsa Dorada: 40 grms. de mantequilla, 2 cucharadas de harina, 1 taza de caldo. Se fríe la mantequilla hasta que dore, se cierne la harina y se disuelve con caldo, y se echa un poquito de vino o limón.

CREMA DE ZANAHORIAS

Ingredientes: ¼ kilo de zanahorias, ½ kilo de papas, 50 grms. de mantequilla, 1 tarrito de leche, 2 cucharadas de harina, 1 tarrito de agua.

Preparación: Se limpian las zanahorias, se tajan y sancochan con sal, se muelen con las papas sancochadas, se añade la salsa blanca preparada y se deja hervir todo, moviendo. Se sirve caliente.

Salsa Blanca: Se derrite 100 grms. de mantequilla, se agregan 4 cucharadas de harina y 2 tazas de leche a poquitos, sal ½ cucharadita y pimienta una pizca.

BIZCOCHO DE PIÑA

Ingredientes: 1 lata de piña, 4 huevos, ½ kilo de harina, 250 grms. de mantequilla, ½ kilo de azúcar, 6 cucharaditas de Royal, 1 taza de jugo de piña, 1 taza de leche; 1 taza de azúcar, 100 grms. de mantequilla, para el caramelo del molde.

Preparación: Se bate la mantequilla con el azúcar, se agregan las yemas batidas, en seguida el jugo de piña y la leche; después la harina con el Royal y las claras batidas. Aparte se hace el caramelo con los 100 grms. de mantequilla y la taza de azúcar, se echa al molde y se acomodan las tajadas de piña, y luego se echa la preparación. Se pone a horno regular 1 hora; se desmolda caliente, molde bajo.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Emparedados de Jamón
2.—Sopa Japonesa
3.—Asado Poison
4.—Croquetas de Papas
5.—Budín de Sémola

EMPAREDADOS DE JAMON

Ingredientes: 1 pan de molde mediano, 1 taza de aceite, 200 grms. de jamón inglés, 100 grms de harina, 1 cucharada de mantequilla, ½ taza de leche, 2 huevos, 4 cucharadas de agua tibia.

Preparación: Se cortan rebanadas de pan frío, se untan con mantequilla, se les pone jamón y se tapan con otro pan; se cortan por mitad. Se prepara una salsa de harina disuelta en leche, yemas, sal, y agua tibia; esto se deja reposar unos 20 minutos y entonces se agrega las claras bien batidas. Esta salsa sirve para sumergir las tajadas de pan que se fríen en aceite bien caliente.

SOPA JAPONESA

Ingrediente: 6 huevos, 1 kilo de huesos, 60 grms. de mantequilla, 1 kilo de papas amarillas, 1 cucharadita de **Ají-no-moto.**

Preparación: Se prepara el caldo, se pasa al tamiz las papas sancochadas y se entrevera con las yemas duras y la mantequilla, se deslíe con caldo y se le echa al caldo las claras picadas; que hierva 10 minutos moviendo. El caldo se hace con los huesos, 2 litros de agua, 1 cucharada de sal, 1 cebolla, y que hierva ½ hora. Se cuela y echar el **Ají-no-moto.**

ASADO "POISON"

Ingredientes: ¼ de kilo de carne de chancho, 1 kilo de bistek de res, 100 grms. de tocino, 2 huevos, 1 cebolla, ½ pan de molde chico, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de mantequilla, 1 limón, 1 cucharada de salsa inglesa, 1 taza de caldo, un poquito de perejil.

Preparación: Limpias las carnes sin pellejo, se muelen con el tocino, se mezclan con el pan sin corteza remojado en el caldo, se añaden los huevos, sal, pimienta, cebolla y el perejil picadito, el aceite, limón, la salsa inglesa, la mitad de la mantequilla derretida, todo bien mezclado se pone en un molde alargado engrasado, y se le pone trocitos de mantequilla encima. Se pone al horno 1 hora.

CROQUETAS DE PAPAS

Ingredientes: 1½ kilo de papas, 3 huevos, 100 grms. de mantequilla, 200 grms. de nueces, 50 grms. de harina, un poquito de perejil, 1 cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta.

Preparación: Las papas sancochadas se pasan por el prensador, se añade sal, pimienta, mantequilla derretida, perejil picado, las nueces picadas, las yemas de huevo y las claras bien batidas, se hacen bolitas las que se envuelven en harina y se fríen en aceite caliente.

BUDIN DE SEMOLA

Ingredientes: 4 tazas de leche, 250 grms. de sémola, 2 cajas de pasas, 3 huevos, 400 grms. de azúcar, 1 limón, 100 grms. de mantequilla.

Preparación: Se hierve la leche con ralladura de limón y 250 grms. de azúcar; se echa la sémola moviendo con una cuchara de palo, se agrega la mantequilla y las pasas, las yemas y las claras bien batidas, se pone en molde con caramelo, hecho con los 150 grms. de azúcar restante, se pone al hórno en baño-maría 1 hora.

M E N U

(para 10 personas)

1.—**Pastel de Jamón**
2.—**Cazuela**
3.—**Col Rellena**
4.—**Soufflee de Papas**
5.—**Crema de Frutas**

PASTEL DE JAMON

Ingredientes: 3 tazas de harina, 3 cucharaditas de **Royal**, 1 taza de agua fría, ½ cucharadita de sal, 200 grms. de mantequilla.

Preparación: Cernir la harina, la sal y el **Royal** en el tablero, agregar la mantequilla y picarla con un cuchillo, y luego poco a poco el agua, hasta formar una masa. Extenderla, colocar el relleno y doblarla presionando los bordes; untar con 1 yema de huevo mezclada con 1 cucharada de leche, ponerlo sobre papel manteca sobre una asadera y llevarlo al horno por 30 minutos. Horno regular. Se sirve decorado con escarola, tomates y huevos duros.

Relleno: 1 cebolla, ¼ kilo de jamón inglés, 3 cucharadas de aceite, 1 latita de petit-pois, 1 pimiento, 1 huevo, 2 panes (toletes) remojados en leche, 2 cucharadas de queso parmesano, 2 cucharadas de pasas sin pepas, sal, pimienta.

Poner en una sartén el aceite, dorar la cebolla finamente picada lo mismo que el pimiento, agregar el jamón molido, las arvejitas, el huevo, el pan pasado por la coladera, sal y pimienta.

CAZUELA

Ingredientes: 1 kilo de sancochado, ¼ kilo de cebolla, ¼ kilo de tomate, 1 cucharada de salsa de tomate, sal 1 cucharada, pimienta, ajos 1 cucharadita, orégano, ½ kilo de papas blancas, ¼ kilo de zanahorias, 2 nabos, un pedazo de apio, col un pedazo, 2 choclos, ½ kilo de zapallo, ¼ de vainitas, ¼ kilo de arvejas, 1 taza de arroz, 100 grms. de manteca o aceite, 1 cucharadita de **Ají-no-moto.**

Preparación: En una olla se pone a calentar la manteca y se fríe la cebolla finamente picada, los tomates pelados y picados, los ajos molidos con un poquito de orégano, pimienta y sal; se mueve, se agrega la carne en trozos pequeños, cuando está bien frito, se agrega agua, calculando 2 tazas por persona; cuando la carne está casi cocida, se agregan las verduras picadas menudas; al $^1_4$ de hora se echa el arroz lavado; a los 10 minutos se baja, y se agrega el **Ají-no-moto.**

COL RELLENA

Ingredientes: 1 col grande, $^1_2$ kilo de carne de chancho, 4 huevos, 50 grms. de queso parmesano, 2 cebollas, 2 tomates, 2 cucharadas de mantequilla, sal, pimienta.

Preparación: Se sancocha la col por 10 minutos, las hojas chicas se pican, la carne de chancho sancochada se muele, la cebolla y el tomate picados se fríen en la mantequilla y se entrevera todo con el queso rallado, los huevos batidos separados las yemas, de las claras; todo se sazona bien con sal y pimienta. Se coloca en un molde aceitado, una capa de hojas grandes, luego se pone el relleno y se tapa con otra capa de hojas, simulando que la col esté entera. Se pone al horno 20 minutos.

SOUFFLEE DE PAPAS

Ingredientes: 1^1_2 kilo de papas, 100 grms. de mantequilla, 3 huevos, $^1_2$ litro de leche, 100 grms. de harina.

Preparación: Las papas sancochadas se pasan por prensador, aparte se prepara la salsa blanca con la harina, la mantequilla y la leche, se añade las yemas y las claras bien batidas, sal y pimienta; se colocan en moldecitos individuales, engrasados, se le pasa por encima un poquito de yema con leche, y se pone al horno 20 minutos.

CREMA DE FRUTAS

Ingredientes: 1 tarro de leche evaporada, 120 grms. de azúcar, 2 cucharadas de harina, 5 huevos, 2 cucharaditas de esencia de vainilla, 1 piña ó ½ kilo de fresas, ¼ de kilo de azúcar, 60 grms. de azúcar en polvo.

Preparación: El tarro de leche se hierve con 2 tazas de agua, 1 cucharadita de vainilla y los 120 grms. de azúcar; cuando hierve se echa la harina disuelta en un poquito de agua moviendo, en seguida se le echan 2 claras bien batidas con 5 yemas sin dejar de mover con cuchara de palo; cuando espesa se baja y se deja enfriar un poco; se echa en copas hasta la mitad, cuando enfría se le echa un poquito de mermelada, y luego un poquito de merengue, hecho de las 3 claras restantes, bien batidas con los 60 grms. de azúcar en polvo y la cucharadita de vainilla.

Mermelada: Se prepara con el ¼ de azúcar, la piña pelada y rallada o fresas; sin agua se ponen al fuego lento hasta que tomen punto un poco flojo.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Pastel de Alcachofas
2.—Crema de Zapallo
3.—Cabrito Alemán
4.—Pez Falso
5.—Bizcochitos de Pasas y Nueces

PASTEL DE ALCACHOFAS

Ingredientes-Masa: 230 grms. de harina, 150 grms. de manteca, ½ taza de agua helada con ½ cucharadita de sal.

Preparación: Se mezcla la harina con la manteca y se le agrega agua con sal, lo suficiente para formar una masa manejable. Se pone en una servilleta, se le ajusta con cuidado, y se deja reposar 5 minutos.

Relleno: 8 alcachofas, 1 taza de leche, 6 huevos, 100 grms. de queso parmesano, ½ pan de molde chico sin corteza, ½ taza de aceite, 2 ajos molidos, una ramita de poleo u orégano fresco, pimienta ¼ cucharadita y ½ cucharadita de sal.

Se sancochan las alcachofas y se les saca la comida, el pan se remoja en leche y se pasa por coladera, el ajo se mezcla con el poleo u orégano molido, los huevos se baten a punto de nieve. En un tazón se mezcla todo, se echa sal, pimienta y aceite. Se forra con la mitad de la masa un molde, se llena con la preparación, y se tapa con la otra mitad de la masa, cortada en cintas con ruleta de ravioles. Se le pasa yema con leche encima. Se pone al horno de 300 grd. 1 hora. Cuando está frío se corta.

CREMA DE ZAPALLO

Ingredientes: 1 kilo de huesos, 1 zanahoria, 1 cabeza de cebolla, ½ kilo de zapallo, 4 cucharadas de harina, 1 cucharadita de sal, 3 litros de agua, 2 huevos, 2 cucharadas de mantequilla, ½ cucharadita de **Ají-no-moto.**

Preparación: Poner en una olla el agua a hervir, se le echan los huesos bien lavados, la zanahoria lavada y la cebolla pelada y entera, 1 cucharadita de sal, que hierva ½ hora, se retira del fuego y se cuela, se vuelve a poner al fuego con el zapallo pelado entero, que hierva unos 15 minutos hasta que cocine, se saca y se deja enfriar, cuando está frío se machuca y se mezcla con la harina, luego se pone al fuego la sartén con la mantequilla, y cuando derrite se echa el zapallo moviendo hasta que se mezcle todo, luego se le va echando a pocos caldo frío, se cuela y se le sigue echando el resto del caldo; se pone al fuego moviendo constantemente, que hierva 5 minutos, se le echa ½ cucharadita de **Ají-no-moto;** se retira del fuego y se le echa los huevos batidos ligeramente, se prueba la sal.

CABRITO ALEMAN

Ingredientes: 1½ kilo de cabrito, 3 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre, 100 grms. de tocino, 50 grms. de mantequilla, 1 vaso de vino tinto.

Preparación: Limpia la carne se corta en pedazos y se pone a macerar en aceite, vinagre, sal, pimienta, nuez moscada, clavos de olor, laurel y orégano. Se mueve a ratos, después se fríe en la mantequilla con el aceite y el tocino picadito y se echan los trozos de la carne a dorar; se agrega el vino, un poco de caldo (½ taza) y el compuesto en que se maceró la carne; se tapa y que cocine a fuego lento, hasta que la carne quede suave.

PEZ FALSO

Ingredientes: 1 kilo de papas, 1 cucharada de salsa de tomate, 1 cucharada de mostaza, 2 huevos, ½ taza de aceite, 1 limón, 2 latas de atún.

Preparación: Las papas cocidas se pasan por tamiz con el atún, se agrega sal, mostaza, salsa de tomate y un poquito de aceite, se mezcla bien, se pone en una fuente, y se le da la forma de pescado. Se sirve rodeado de mayonesa.

BIZCOCHITOS DE PASAS Y NUECES

Ingredientes: 1 taza de nueces picadas, 1 taza de pasas, 3½ tazas de harina, 2 tazas de azúcar, 1 taza de aceite, 2 tazas de agua, 2 huevos, 2 cucharaditas de bicarbonato, 2 cucharaditas de canela molida, 2 cucharaditas de clavo de olor molido, 1 cucharadita de sal.

Preparación: Hervir el agua con las pasas (un hervor) dejar enfriar, agregar el aceite, el azúcar y los huevos batidos; en seguida la harina, sal y bicarbonato; luego el clavo de olor, la canela y al último las nueces picadas. Todo se prepara en la misma olla y se une bien. Se pone en molde bajo engrasado a horno regular, (250 grds.) 30 minutos. Córtese en cuadraditos cuando enfríe, se envuelven en azúcar en polvo.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Bastoncitos al Horno
2.—Sopa de Frijoles
3.—Asado
4.—Croquetas de Arroz
5.—Budín de Naranja

BASTONCITOS AL HORNO

Ingredientes-Masa: 300 grms. de harina, 2 cucharadas de manteca, 1 huevo, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharaditas de **Royal.**
Ingredientes-Relleno: 200 grms. de jamón inglés, 200 grms. de queso mantecoso.

Preparación: Se cierne la harina, el **Royal** y sal al tablero; se agrega la manteca y el aceite, todo se trabaja bien, después se entrevera con el huevo y un poco de agua tibia; cuando está suave

la masa, se espolvorea de harina, se deja reposar envuelta en un paño humedecido con agua tibia; después se estira la masa en trozos, se corta el queso en tiras largas, y se envuelve cada pedazo en una lonja de jamón, esto se envuelve en la masa, que debe estar bien delgada; se ajustan los extremos con un tenedor y se cocina en horno fuerte durante 20 minutos, antes se le pasa yema mezclada con leche..

SOPA DE FRIJOLES

Ingredientes: ½ kilo de frijoles frescos, ½ kilo de papas, 100 grms. de tocino, 50 grms. de mantequilla, 2 tomates, 2 cebollas, 3 ramas de apio, 2 zanahorias, perejil, 40 grms. de queso parmesano, 100 grms. de arroz o fideos, col un pedazo, 2 cucharadas de aceite, 3 litros de agua.

Preparación: Se sancochan los frejoles, aparte se alista un aderezo con mantequilla y aceite, tocino, perejil, cebolla, apio, zanahoria y tomate todo picadito; cuando esto se fríe, se agregan los frijoles que están hirviendo, se vacían con su agua, después las papas picaditas, la col, el arroz, todo que hierva a fuego lento; se sirve con queso parmesano.

ASADO

Ingredientes: 2 kilos de carne de asado, 1 cebolla, 1 cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta molida, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de ajos molidos, 1 rama de apio, 1 zanahoria, unas ramas de perejil, ½ vaso de vino ó ¼ de vaso de vinagre, 3 cucharadas de harina de trigo, 2 tazas de agua caliente, ½ taza de aceite.

Preparación: Con un cuchillo hincar bien el asado, untarlo con sal mezclada con los ajos molidos y la pimienta, luego rociarle el vino o vinagre y dejarlo reposar un rato tapado, más o menos $^1_2$ hora. Poner a calentar el aceite en una olla o cacerola y echar el asado envuelto en harina, cuidando que se dore sin quemarse echar la cebolla pelada partida en dos lo mismo que el apio; la zanahoria partida en cuatro, el laurel, perejil; cuando está dorado echar el agua caliente, taparlo, y que hierva a fuego regular; se hinca de vez en cuando; debe hervir alrededor de 2 horas; se sabe cuando está cocido, cuando se hinca con un cuchillo y penetra con suavidad. Luego se cuela el jugo para cubrir las tajadas de asado; el jugo debe ser ligeramente espeso; si queda un poco aguado se le añade 1 cucharada de harina disuelta en un poco de caldo frío, esto se puede hacer disolviendo un cubito de carne; se prueba la sal y se acompaña con lo que se desee.

CROQUETAS DE ARROZ

Ingredientes: 300 grms. de arroz, 3 huevos, ½ taza de arvejas, 1 zanahoria, 100 grms. de manteca, 50 grms. de mantequilla, 40 grms. de queso parmesano, 10 galletas de sal, 1 cebolla, 100 grms. de harina.

Preparación: Se sancocha el arroz con sal, manteca y cebolla frita, calculando 1½ tazas de agua por 1 de arroz; cuando empieza a cocinarse, se pone a fuego lento; cuando ya está cocido se deja enfriar, se entrevera con la mantequilla, los huevos batidos separados, el queso rallado; se forman las croquetas poniendo al centro zanahoria y arvejitas cocidas, se envuelve en harina y galleta, y se fríe en manteca.

BUDIN DE NARANJA

Ingredientes: 6 bizcocochos chancay medianos, ½ litro de leche, ¼ kilo de azúcar, 1 naranja, 4 huevos, 100 grms. de azúcar molida, 1 limón.

Preparación: Si el bizcocho es fresco, se deja secar en el horno, se ralla o muele, y se remoja en leche hervida con ralladura de naranja; se agregan las yemas, el jugo de naranja y 2 claras bien batidas; se pone en molde al horno hasta que quede un poco seco, 40 minutos. Para el glacé se baten 2 claras como para merengue, añadiendo el azúcar en polvo y el jugo de limón, remojado en una cucharadita de ralladura de naranja y colado. Cuando el budín está listo, se voltea y se baña con el glacé.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Ensalada Mixta
2.—Sopa de Tomates
3.—Budín de Carne
4.—Torta Inglesa

ENSALADA MIXTA

Ingredientes: 2 paltas, ½ kilo de arvejitas, 2 lechugas, 4 huevos, 1 limón, aceite 1 taza.

Preparación: Se pelan las paltas y se cortan en cuadritos, se entreveran con las arvejitas cocidas, lechuga bien picada, huevos duros picados, sal, pimienta, todo se incorpora con mayonesa. Se sirve adornada con lechugas y huevos duros.

SOPA DE TOMATES

Ingredientes: 1 kilo de tomate italiano, 50 grms. de harina de chuño, 50 grms. de mantequilla, 4 huevos, 1 cebolla, laurel 3 hojas, perejil unas ramitas, 1 pan de molde chico, ½ cucharadita de **Ají-no-moto,** 3 litros de caldo hecho de 1 cajita de caldo **Nicolini** o **Maggi.**

Preparación: Se parten los tomates y se ponen a sancochar con sal, laurel, cebolla y perejil; se pasan por tamiz escurriendo el agua, se fríe en mantequilla. La harina cernida se entrevera con los tomates, se disuelve con caldo y se vierte en el caldo, sazonando con cebolla frita en mantequilla y el **Ají-no-moto.** Se sirve con pan tostado.

BUDIN DE CARNE

Ingredientes: 1½ kilo de carne de bistek, 250 grms. de carne de cerdo, 1 taza de leche, 2 cucharadas de harina, 1 col, 1 cucharadita de sal, nuez moscada ¼ de cucharadita, ½ cucharadita de **Ají-no-moto,** 2 huevos.

Preparación: Las carnes se muelen 2 veces, y los nervios que quedan en la máquina, sirven para hacer 1 taza de caldo para la salsa; la carne molida se pone en un depósito para trabajarla bien; se mezcla con la harina, sal, nuez moscada, **Ají-no-moto** y los huevos, se va agregando la leche poco a poco; bien trabajada se pone en un molde engrasado, encima una capa de col sancochada, otra de carne, y así hasta llenar el molde. Se cocina en horno por 50 minutos. Se sirve con salsa dorada. Para la salsa: 50 grms. de mantequilla, 1 cucharada de harina, 1 taza de caldo. Se acompaña con arroz.

TORTA INGLESA

Ingredientes: 250 grms. de harina, 300 grms. de azúcar molida, 150 grms. de mantequilla, 2 cajas de pasas, 100 grms. de almendras, 6 huevos, ½ copita de cognac, 3 cucharaditas de **Royal.**

Preparación: Se baten las yemas con el azúcar hasta que esté cremosa, se añade la mantequilla disuelta, la harina y el **Royal** cernidos, las pasas limpias y las almendras picaditas envueltas en harina, las claras bien batidas y el cognac; se pone al horno en molde engrasado, 50 minutos. Se espolvorea con azúcar en polvo cuando está frío.

M E N U

(para 10 personas)

1.—**Cebiche de Corvina**
2.—**Tallarines en Salsa de Carne**
3.—**Arvejitas en Salsa**
4.—**Huevos Apanados**
5.—**Cakes Chicos de Cocoa**

CEVICHE DE CORVINA

Ingredientes: 1½ kilos de corvina, 20 limones, 1 kilo de cebollas, preferible un poco blancas, 10 ajíes frescos, 4 dientes de ajos, ¼ de cucharadita de pimienta blanca, 1 cucharadita de sal, 2 lechugas, 1 kilo de camotes, 3 choclos.

Preparación: El pescado se le quita las espinas y las partes oscuras de la sangre, se enjuaga y se corta en cuadraditos chicos, se ponen en una fuente honda, se mezcla con 8 ajíes molidos sin pepas en licuadora con los ajos y ¼ de taza de aceite, se le echa sal y pimienta; se mezcla bien con el pescado. La cebolla se pela y se parte en rodajas bien delgadas, luego se ponen en una coladera, y se le echa agua hirviendo, se enjuagan bien, y se escurren y se ponen sobre el pescado; luego se esprimen los limones, se cuelan y se echan sobre el pescado y la cebolla. Dos ajíes se les quita las pepas y se cortan rodajitas finas, se enjuaga bien y se mezcla con el pescado; se entrevera todo y se prueba la sal; luego se tapa, y se le deja en lugar fresco de 3 a 4 horas. Luego se adorna con hojas de lechuga bien lavadas, pedazos de camotes sancochados y pedazos de choclos sancochados.

TALLARINES EN SALSA DE CARNE

Ingredientes: 1 kilo de tallarines, 1 cucharada de sal, 4 litros de agua, 2 cucharadas de aceite.

Preparación: Poner el agua en una olla grande con el aceite, cuando hierve echar los fideos partidos en dos y la sal, moverlos con un trinchón, para que no se peguen; se mueven de vez en cuando; hay que dejar la olla media tapada para que no se derrame; cuando están cocidos, se baja la olla, y se echa bastante agua fría; se cuelan a pocos, se ponen en una fuente, y se cubre con salsa.

Salsa-Ingredientes: ½ kilo de carne molida, ½ kilo de cebolla, 1 kilo de tomates, 1 cucharada de salsa de tomate, 2 cuchara-

das de hongos, ¼ de kilo de zanahoria, 4 dientes de ajos, 4 hojas de laurel, 1 cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta molida blanca, 1 cucharada de perejil picado, ½ cucharadita de **Ají-no-moto,** ½ taza de aceite.

Preparación: Poner en una olla a calentar el aceite y echar la cebolla picada bien menuda, los ajos molidos, el perejil picado; cuando todo está bien frito, sin tostar, se le echa la zanahoria raspada y rallada, los hongos remojados en agua caliente picados bien menudos o molidos, el perejil; y los tomates pasados por agua caliente pelados y pasados por una coladora, y el **Aji-no-moto.** Cuando todo está bien frito y se ha consumido el tomate, se le echa ½ cucharadita de azúcar para perder el ácido del tomate, se echa la salsa de tomate, 2 tazas de agua caliente, que hierva 15 minutos a fuego lento, se le echa la carne molida, que hierva 5 minutos, y se prueba la sal y se baja. Si está un poco espesa se le puede aumentar un poquito de agua hervida y que dé unos hervores más. Con esta salsa se cubre los fideos, y se espolvorea con queso parmesano rallado.

ARVEJITAS EN SALSA

Ingredientes: 1 kilo de arvejitas, 150 grms. de mantequilla, 4 huevos, 2 limones, 3 cucharadas de harina, perejil.

Preparación: Las arvejitas se sancochan en agua con perejil y sal, se escurren y se dejan en agua fría un rato.

Salsa: Se derrite la mantequilla, se cierne la harina, sal y pimienta, se saca del fuego, se le agrega 4 yemas batidas con 3 cucharadas de agua tibia y jugo de limón; en esta salsa se echan las arvejitas. Se sirve caliente o frío.

HUEVOS APANADOS

Ingredientes: 10 huevos, 1 taza de aceite, 2 cucharadas de vinagre, 10 galletas de soda.

Preparación: En una cacerola ancha o sartén se vierte agua hirviendo con sal y vinagre, se echan los huevos uno por uno, cuando la yema está cocida se saca con cuidado, se deja enfriar, se pasa por encima huevos batidos y galleta molida; se fríe que dore por ambos lados.

CAKES CHICOS DE COCOA

Ingredientes: 100 grms. de mantequilla, 230 grms. de azúcar, 2 huevos, 250 grms. de harina, 3 cucharaditas de **Royal,** ¼ de cu-

charadita de sal, 30 grms. de cocoa, 1 cucharadita de canela, ½ taza de leche.

Preparación: Se acrema la mantequilla, se bate con el azúcar y se añade las yemas, se agrega la harina cernida con el **Royal**, la cocoa con la canela y la sal, se añade la leche y las claras bien batidas. Se pone en moldes chicos hasta la mitad; se lleva al horno a temperatura mediana por 30 minutos. Los moldecitos deben estar engrasados.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Pate
2.—Fideos al Gratén
3.—Pastel de Acelgas
4.—Panqueques de Manzana

PATE

Ingredientes: ½ kilo de hígado de ternera, 2 ramas de apio, 1 zanahoria pequeña, 2 cebollas, 100 grms. de mantequilla, 100 grms. de mortadela, 100 grms. de harina, 1 taza de leche, ½ copa de vino blanco, 1 lechuga, rabanitos.

Preparación: Se pone a calentar la mitad de la mantequilla con 2 cucharadas de aceite, se fríe la cebolla, zanahoria y apio finamente picados, luego el hígado limpio y cortado en trozos pequeños; cuando está frito, se le agrega la mortadela picadita, el vino y ½ taza de caldo hecho de 1 cubito de carne o de pollo, que cocine a fuego lento; cuando está suave se saca, se deja enfriar y se muele en la licuadora por pocos, y se pasa por tamiz; se mezcla con una salsa blanca bien espesa preparada con leche, harina y el resto de la mantequilla, se le echa un poquito de sal y pimienta blanca. Todo se vierte en un molde alargado ligeramente aceitado y se deja enfriar. Cuando enfría se desmolda y se sirve en tajadas sobre hojas de lechuga y se adorna con rodajas de rábanos con sal.

FIDEOS AL GRATEN

Ingredientes: ½ kilo de fideos "corbatitas", 125 grms. de mantequilla, 100 grms. de jamón inglés picado, 1 lata de leche evaporada, ⅛ de kilo de queso parmesano, 4 huevos, nuez moscada, 1 cucharadita de **Royal**.

Preparación: Sancochar los fideos en abundante agua con sal, hasta que estén cocidos, escurrirlos en una coladera y echarles un poquito de agua fría. Colocarlos en un recipiente grande, añadirle la mantequilla derretida, el jamón picado, el queso rallado, el **Royal** y los huevos ligeramente batidos y mezclados con la leche, la nucz moscada y sal; todo bien unido se pone en un molde enmantequillado y espolvoreado con pan rallado; encima también se le espolvorea pan rallado y trocitos de mantequilla. Póngase a horno moderado por ½ hora.

PASTEL DE ACELGAS

Ingredientes-Masa: 400 grms. de harina, 200 grms. de manteca, 2 huevos, 2 cucharaditas de **Royal,** 1 cucharadita de sal, ¼ de taza de agua tibia.

Preparación: Se cierne la harina, la sal y el **Royal,** se trabaja primero con la manteca, se añade 2 huevos, uno por uno, se junta todo, luego agua tibia conforme se necesite; cuando está bien suave la masa, se extiende al molde, con borde que sobresalga; poner encima el relleno, en cada trecho se hacen hoyos donde se ponen los huevos crudos, encima otra capa de relleno cubierta con masa y juntando los bordes; se pasa yema batida con leche y se pone a horno un poco fuerte, 1 hora.

Relleno: 6 atados de espinacas, 2 atados de acelgas, 5 huevos, 3 cucharadas de aceite, 1 taza de leche, 2 cucharadas de cebolla picada, $^1{}_2$ cucharadita de pimienta, ¼ de cucharadita de nuez moscada, 1 limón, 2 cucharadas de harina, 50 grms. de queso parmesano, ½ seso de vaca.

Preparación: Se sancochan las espinacas y las acelgas sin fibras ni tallos, se escurren y se muelen; se entreveran con el seso sancochado con sal y laurel, y con una salsa preparada de cebolla frita con aceite, harina y leche; se mezcla todo con sal pimienta, moscada, queso, limón, y se agrega 3 huevos batidos.

PANQUEQUES DE MANZANAS

Ingredientes-Masa: 250 grms. de harina, 1 taza de leche, 3 huevos, 1 taza de agua, 2 cucharadas de azúcar.

Preparación: Se mezcla en un depósito la harina, el azúcar, la leche y el agua, se agrega las yemas, y cuando no tiene bolitas, se echan las claras batidas, se une bien, y se hacen unas tortillas; se voltean y se rellenan, y se doblan los costados hacia dentro; se fríen en sartén con poquito aceite.

Relleno: Se pelan 3 manzanas y se cortan en cuadritos pequeños, se mezclan con 50 grms. de mantequilla, y se ponen a cocinar con 2 ó 3 cucharadas de azúcar y 1 cucharada de **Oporto Tacama,** moviendo hasta que cocinen sin que se deshagan.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Canutos de Jamón
2.—Crema de Espárragos
3.—Frejoles Guisados
4.—Gelatina de Naranja

CANUTOS DE JAMON

Ingredientes: 10 tajadas de jamón inglés, 1 palta, 1 cucharada de mantequilla, 1 limón, 2 huevos, pimienta, 1 pan de molde.

Preparación: Se rellena cada pedazo de jamón con una crema preparada de la palta, mantequilla, limón, pimienta, 2 huevos duros picaditos; se enrolla y se coloca los canutos sobre tajadas de pan de 1 dedo de alto, y se untan con la misma crema que se rellenó. Si se quiere, en los extremos del canuto, se llenan con mayonesa.

CREMA DE ESPARRAGOS

Ingredientes: 3 litros de agua, el jugo de 1 lata de espárragos, 2 tazas de leche, 6 cucharadas de queso parmesano, 1 cucharada de mantequilla, 1 caja de caldo **Nicolini** o **Maggi,** ¼ de cucharadita de pimienta blanca o nuez moscada, ½ cucharadita de sal, 2 cucharadas de maizena, 1 huevo.

Preparación: Poner al fuego una olla con el agua y los cubos de carne o pollo, el agua de los espárragos, sal, pimienta o nuez moscada; cuando hierve se echa la maizena disuelta con el huevo y la leche, que se habrá disuelto en una vasija, hasta que esté como una crema, y se agrega al caldo hirviendo, moviendo constantemente 5 minutos; luego se echa el queso, la mantequilla, y se prueba la sal; se le echa algunas puntas de espárragos picadas, y el resto de espárragos se puede aprovechar para hacer algún flan o pastel de espárragos.

FRIJOLES GUISADOS

Ingredientes: 1 kilo de frijoles, ¼ de kilo de papada de tocino, ½ kilo de cebolla, 2 ajíes mirasol, 1 cabeza de ajos, pimienta, sal, 150 grms. de manteca.

Preparación: La víspera se pone a remojar los frijoles, luego se enjuagan bien y se ponen a hervir en una olla con 2 litros de agua y la papada bien lavada; cuando están suaves los frijoles se bajan, y en una sartén se pone a calentar la manteca, luego se agrega la carne de cerdo tocino cortada en pedazos chicos; cuando se ha frito un poco la carne, se agrega la cebolla picada menuda, la pimienta, los ajos molidos y un poquito de sal; todo esto se le agrega a los frijoles, habiéndolos machucado primero; luego se le agrega 2 ajíes tostados sin pepas, que hiervan, moviendo para que no se queme, hasta que estén bien espesos. Antes de servir se sacan los ajíes. Se sirven con arroz.

GELATINA DE NARANJA

Ingredientes: 8 naranjas de jugo grandes, 6 huevos, 18 hojas de colapez, 400 grms. de azúcar.

Preparación: A 250 grms. de azúcar se le agrega 3 tazas de agua y se ponen a hervir, se le añade la colapez remojada en agua fría 5 minutos y escurrida, aparte se baten las yemas con el resto del azúcar hasta que esté bien espumoso, se aumenta el jugo de naranja a pocos mezclando bien y se mezcla con la colapez tibia y se pone al fuego por 5 minutos, moviendo constantemente. Se retira del fuego, se deja enfriar un poco y se añaden las claras batidas a punto de nieve. Se sirve en copas o moldecitos.

M E N U

1.—Huevos Rellenos
2.—Ravioles en Salsa de Carne
3.—Pescado al Horno
4.—Bavarois de Albaricoques

HUEVOS RELLENOS

Ingredientes: 10 huevos duros, 4 filetes de anchoas, 1 cucharada de mantequilla, una pizca de pimienta.

Preparación: Los huevos se endurecen en 5 minutos y se ponen en agua fría ¼ de hora; luego se pelan y se parten por mitad a lo ancho, sacándoles de la base una lámina para que puedan

sostenerse parados. Se prepara una crema con las yemas de huevo, la mantequilla, las anchoas y pimienta (no echar sal porque las anchoas son saladas). Con esta crema se rellena el vacío del huevo y se adorna con una tirita de pimiento sancochado rojo o verde, sobre redondela de pan de molde untada con mantequilla mezclada con mostaza.

RAVIOLES EN SALSA DE CARNE

Ingredientes-Masa: 1 kilo de harina, 2 huevos, 1 taza de agua tibia con sal.

Preparación: Se trabaja bien todo, y se deja reposar la masa cubierta con un secador humedecido en agua tibia.

Relleno: ½ seso de vaca sancochado, 8 atados de espinacas, ¼ de kilo de salchicha blanca, 50 grms. de queso parmesano, 3 huevos, 1 cabeza de cebolla, 4 ajos, poleo u orégano fresco, ¼ de cucharadita de pimienta, sal ½ cucharadita y aceite.

Preparación: En una sartén se ponen 5 cucharadas de aceite y se fríe la cebolla picadita, con el ajo molido y el poleo; luego se agrega la espinaca cocida y molida, el seso sancochado bien picado, lo mismo que la salchicha, el queso, y fuera del fuego, los huevos batidos. Se estira la masa bien delgada y se extiende el relleno sobre la mitad de la masa estirada, cuidando que sea una capa delgada; luego se cubre con la otra mitad de la pasta, ajustando bien los bordes; después se marca con una regla en forma de cuadros, y pasarle finalmente la ruleta para cortar ravioles. Se pone a cocinar en agua hirviendo con sal 25 a 30 minutos; se cuela con cuidado, y se sirven con la siguiente salsa:

Salsa-Ingredientes: ½ kilo de carne molida, ½ kilo de cebolla, 1 kilo de tomates, 1 cucharada de salsa de tomate, 2 cucharadas de hongos, ¼ de kilo de zanahoria, 4 dientes de ajos, 4 hojas de laurel, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de perejil picado, ¼ de cucharadita de pimienta blanca molida, ½ cucharadita de **Ají-no-moto,** ½ taza de aceite.

Preparación: Poner en una olla a calentar el aceite y echar la cebolla finamente picada, los ajos molidos, el perejil picado; cuando todo está bien frito, sin tostar, se echa la zanahoria raspada y rallada, los hongos remojados en agua caliente, molidos o picados bien menudo, el perejil y los tomates pasados por agua caliente, pelados y pasados por coladera, el **Ají-no-moto.** Cuando todo está bien frito, se ha consumido el tomate, se le echa ½ cucharadita de azúcar para perder el ácido del tomate, se echa la salsa de

tomate, 1 taza de agua caliente, que hierva 15 minutos a fuego lento; se le echa la carne molida que hierva 5 minutos, se prueba la sal y se retira del fuego. Si está un poco espesa, se le puede aumentar un poquito de agua hervida, y que dé unos hervores más. Con esta salsa se cubren los ravioles, y se espolvorean con queso parmesano rallado.

PESCADO AL HORNO

Ingredientes: 1½ kilo de corvina o lenguado 2 limones grandes, 100 grms. de mantequilla, ⅓ de vaso de vino blanco seco, ½ taza de aceite, ½ taza de leche evaporada pura, ½ cucharadita de pimienta blanca, 1 cucharadita de sal refinada, tajadas de limón real.

Preparación: El pescado se limpia quitándole las espinas, se corta en trozos individuales, se le echa sal, pimienta, jugo de limón, vino y la mantequilla derretida. Se colocan en una asadera aceitada y se tapan con papel manteca. Se ponen al horno regular ¼ de hora. Se sacan y se colocan sobre rebanadas de pan de molde frito, y se cubren con la siguiente salsa:

Salsa: Se pone en la licuadora 2 huevos duros picados bien menudos, y se licúan echando ½ taza de aceite y ½ taza de leche evaporada helada a pocos, que quede como una mayonesa; se sazona con un poquito de sal y pimienta blanca. Si se desea se puede teñir con un poquito de jugo de betarraga o jugo de espinaca.

BAVAROIS DE ALBARICOQUES

Ingredientes: 1 lata de albaricoques, 1 ½ taza de azúcar, 10 hojas de colapez, 6 huevos, 1 tarro de leche evaporada grande, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Batir las 6 claras a punto de nieve y se agrega a pocos ½ taza de azúcar; la colapez se remoja en agua fría 5 minutos, luego se escurre y se disuelve en el jugo de los albaricoques poniéndola al fuego. Se retira del fuego, se le echa los albaricoques picados y se mezcla con las claras. Ponerlo en una dulcera ligeramente aceitada. Dejarla de un día a otro en la refrigeradora. Desmoldarla en un platón y cubrirla con la siguiente crema: Poner en la licuadora un tarro de leche evaporada, 1 taza de azúcar y las 6 yemas de huevo; mezclar bien y ponerla al fuego moviendo constantemente hasta que espese. Se retira del fuego, se le echa 1 cucharadita de vainilla, se deja enfriar para cubrir el bavarois.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Conchas Rellenas
2.—Menestrón
3.—Fricasé de Carnero
4.—Biscuit con Mermelada de Fresas

CONCHAS RELLENAS

Ingredientes: 6 docenas de conchas, 50 grms. de galletas de sal, 2 huevos, 2 filetes de anchoas, 1 pan (tolete) 1 taza de leche, 2 limones, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de perejil picado.

Preparación: Limpiar las conchas y pasarlas por agua hervida, se pican menudas y dejarlas en limón y sal por 10 minutos, se entreveran con pan remojado en leche, perejil anchoas, sal, pimienta, mantequilla, se agregan los huevos juntos, todo mezclado se echa en las conchitas, se les pasa yema por encima y se espolvorean con galleta molida. Ponerlas al horno ¼ de hora.

MENESTRON

Ingredientes: ½ kilo de carne para sancochado, ½ kilo de papas, 1 nabo, 1 apio, 1 zanahoria, 1 pedazo de col, 1 pedazo de zapallo, 1 choclo grande, ¼ de kilo de vainitas, ¼ de kilo de arvejitas, 1 atado de albahaca, 100 grms. de queso parmesano, 100 grms. de queso fresco, ¼ de kilo de fideos canuto, 1 cabecita de ajos, un poquito de orégano y ½ taza de aceite.

Preparación: Se ponen a hervir 4 litros de agua con la carne del sancochado cortada en trozos y 1 cucharada de sal, cuando está casi cocida la carne, se agregan las verduras picadas; después de 15 minutos se agregan los fideos; aparte se muelen las hojitas de albahaca lavadas, con los ajos, el queso fresco y el orégano, esto se disuelve en ½ taza de aceite y se agrega al caldo, cuando da un hervor se baja. Se sirve espolvoreado de queso parmesano rallado. La cantidad de albahaca es al gusto de la persona, esta debe ser hervida ligeramente un rato antes.

FRICASE DE CARNERO

Ingredientes: 1 ½ kilo de pierna de carnero, 50 grms. de mantequilla, 2 cucharadas de harina de trigo, ¼ de kilo de arvejas, 4 zanahorias, 4 nabos, 1 cucharadita de curry, 1 litro de agua.

Preparación: La carne se corta en trozos y se sancocha en el litro de agua hirviendo con laurel y cebolla, cuando está suave, se extraen los trozos y se les quita los huesos. Aparte se derrite la

mantequilla, se cierne la harina y se deslíe con 1 taza de caldo frío; se agregan los trozos de carne con el curry sin dejar de mover. Se sirve en una fuente, se rodea con verduras decoradas y sancochadas.

Para los adornos: 1 kilo de papas, 50 grms. de aceite, perejil. Se pelan las papas, y se extrae de ellas bolitas con una cuchara fina, se sancochan cuidando que queden enteras, se escurren y se doran en aceite; se sirven con perejil picado.

BISCUIT CON MERMELADA DE FRESAS

Ingredientes: 200 grms. de harina, 200 grms. de azúcar, 6 huevos, 1 kilo de fresas, ½ kilo de azúcar, 1 cucharadita de **Royal**, 1 limón.

Preparación: Se baten 3 yemas con 3 huevos y los 200 grms. de azúcar, cuando espesa se le agrega la harina cernida con el **Royal**, la ralladura de 1 limón y 3 claras batidas. Se vierte en molde chato forrado con papel engrasado en mantequilla. Se pone al horno 15 minutos; antes que dore se saca, se desmolda en servilleta húmeda, se rellena con mermelada, se enrolla y se espolvorea con azúcar en polvo.

Mermelada: Se lavan las fresas antes de sacarles los palitos, luego se les saca estos, y se ponen en una cacerola sin agua con el azúcar a fuego lento, moviendo de vez en cuando. Antes de bajarlas, se le exprime un limón, y se deja enfriar antes de usarla. El punto se conoce cuando al pasar la cuchara, se ve el fondo de la olla.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Huevos Rellenos Nº 2
2.—Caldillo
3.—Lengua Guisada
4.—Arroz
5.—Crema Volteada

HUEVOS RELLENOS

Ingredientes: $^1_2$ kilo de papas amarillas, 6 huevos, 1 latita chica de jamón del diablo o 100 grms. de jamón inglés molido, 1 ají verde, 1 limón, ½ taza de aceite, 1 lechuga, sal, ¼ cucharadita de pimienta.

Preparación: Los huevos se hierven 15 minutos, luego se ponen en agua fría $^1_2$ hora, enseguida se pelan y se parten por mi-

tad a lo largo, se les extrae las yemas, estas se machucan y se mezclan con el jamón, unas gotas de limón, un poquito de aceite; con esto se rellenan los huevos, se envuelven en causa y se ponen sobre hojas de lechuga. Las papas se sancochan, se pelan, se pasan por prensador, y se mezclan con el ají molido, aceite, sal, pimienta y jugo de limón.

CALDILLO

Ingredientes: $^1_2$ kilo de sancochado, $^1_2$ kilo de huesos, 1 zanahoria, 1 cabeza de cebolla, 2 ramas de apio, 2 litros de agua, 1 cucharada de sal, 3 huevos, ½ pan de molde, 100 grms. de manteca o ½ taza de aceite, ½ cucharadita de **ají-nomoto.**

Preparación: Se pone a hervir el agua y luego se echa la carne y los huesos bien lavados, lo mismo que las verduras, y sal; que hierva hasta que cocine la carne, luego se cuela. En una sopera se baten los huevos y se echa el caldo bien caliente. Se sirve con pan frito. En una sarten se pone a calentar el aceite o manteca, se echa el pan picadito y se fríe.

LENGUA GUISADA

Ingredientes: 1 lengua de res, ½ kilo de cebollas, ½ kilo de tomates, unas ramas de perejil, 3 ajos, 2 hojas de laurel, 100 grms. de manteca, 1 cucharada de salsa de tomate, un poquito de orégano, y 1 cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta, 1 kilo de papas blancas, 3 litros de agua.

Preparación: La lengua se lava bien, y cuando hierve el agua se echa, debe de dar un hervor, se saca, y con un cuchillo, se raspa bien para quitarle el pellejo; luego se enjuaga y se vuelve a echar al agua con 1 cucharadita de sal; cuando está cocida se saca y se corta en tajadas atravesadas. En una olla se pone 2 cucharadas de manteca, cuando calienta, se echa las cebollas picaditas, el ajo molido con orégano, el perejil picado, la salsa de tomate, el laurel, pimienta, un poquito de sal, el tomate pelado y picado. En este aderezo se echan las tajadas de la lengua, se les pone dos tazas de caldo en que se cocinó la lengua, y por último las papas peladas crudas, partidas en 4 pedazos, hasta que cocinen y que suelten un poquito de jugo. Se sirven con arroz.

ARROZ BLANCO

Ingredientes: 1 kilo de arroz, 6 tazas de agua, 4 cucharaditas al ras de sal refinada, 100 grms. de manteca, 1 cucharada de ajos molidos.

Preparación: Se calienta la manteca y se fríen los ajos molidos, sin tostar, se echa la sal y el agua; cuando hierve se echa el arroz escojido y bien lavado; se mueve y se deja cocinar a fuego lento; cuando seca el agua, se le pone 1 cucharada de manteca, esparciéndola por encima, y se deja ¼ de hora más para que acabe de cocinar bien.

CREMA VOLTEADA

Ingredientes: 2 tarros de leche evaporada, 8 huevos, 1 taza de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 1 taza de azúcar para acaramelar el molde.

Preparación: Bátase las yemas con el azúcar hasta que esté bien cremosa, luego eche la leche a pocos, mezclando bien, la vainilla y las claras batidas. Póngala en molde con caramelo en baño-maría.

El caramelo se hace poniendo 1 taza de azúcar en una cacerola o en el molde al fuego, cuidando que no se queme; se va moviendo con la misma cacerolita o molde sin meter la cuchara.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Pastel de Conchas
2.—Cappelletti
3.—Costillas Apanadas
4.—Puré de Manzanas
5.—Torta de Frutas

PASTEL DE CONCHAS

Ingredientes: 8 docenas de conchas de abanico, 5 huevos, 1 cebolla de cabeza blanca, 2 ajos, ¼ cucharadita de pimienta, sal, nuez moscada, 2 tazas de leche, 1 pan de molde chico, 100 grms. de mantequilla, pan rallado 2 cucharadas, 50 grms. de queso parmesano.

Preparación: Se limpian las conchas dejando sólo la parte blanca y roja; el pan se remoja en leche y se pasa por colador; la cebolla se pica bien menuda y se fríe con la mitad de la mantequilla; los huevos se baten, por separadas las claras; todo se mezcla bien en un tazón, y se sazona con sal, pimienta y nuez moscada; luego se engrasa un molde un poco bajo, se vacía la preparación, poniéndole encima pan rallado y trocitos de mantequilla; se pone en baño-maría a horno regular 30 minutos.

CAPPELLETTI

Ingredientes-Masa: 1 kilo de harina, 3 huevos, 1 taza de agua tibia, 1 cucharadita de sal.

Preparación: Se cierne la harina, se une con los huevos, se amasa bien y se va agregando a pocos, agua tibia con sal, se trabaja bien la masa, y se deja reposar $^1/_4$ de hora, tapada con un secador humedecido en agua tibia; luego se estira por partes, con palote, debiendo quedar una pasta bien delgada. Se corta con copa o cortador. Se le pone $^1/_2$ cucharadita de relleno, se dobla y ajusta bien, pegando con un poquito de clara, se pone el dedo en medio y se dobla hacia atrás pegando las puntas con clara. Se sancocha en agua hirviendo con sal, hasta que estén cocidos, de 20 a 30 minutos. Luego se escurren y se sirven con mantequilla y queso rallado, también con salsa de carne.

Relleno: 200 grms. de jamón inglés, 1 latita de jamón del diablo, 4 huevos batidos, 50 grms. de queso parmesano, ½ taza de cebolla picadita, 3 cucharadas de perejil picado, ½ pan de molde chico, remojado en 1 taza de leche, ¼ cucharadita de pimienta, ¼ de cucharadita de nuez moscada, ¼ de cucharadita de sal, ½ taza de aceite, $^1/_2$ cucharadita de **Ají-no-moto.**

Preparación: En una sartén se calienta el aceite, y se fríe la cebolla finamente picada, el perejil, pimienta, nuez moscada, luego se agrega el pan remojado en leche y pasado por coladera, el queso rallado, los huevos batidos, los jamones bien picaditos y el ají-nomoto, todo se mezcla bien, y con esto se rellenan los cappelletti.

COSTILLAS APANADAS

Ingredientes: 10 costillas de ternera o carnero, 2 huevos, pan rallado o galleta de sal molida, sal, pimienta, 250 grms. de manteca.

Preparación: Las costillas se chancan un poco, se les echa sal y pimienta, luego se pasan por huevo batido y se envuelven con el pan o galleta, y se frien en manteca bien caliente. Se sirve con puré de manzanas, o de papas, también acompañado de arroz y papas fritas.

PURE DE MANZANAS

Procedimiento: 12 manzanas de regular tamaño, criollas y maduras, se pelan, se les quita el corazón, se parten en pedazos, y se ponen a hervir con 1 taza de agua; cuando están bien cocidas se machucan y se mueven con cuchara de palo hasta que

queden bien deshechas y se le agrega 1 cucharada de mantequilla.

TORTA DE FRUTAS

Ingredientes: 350 grms. de harina, 200 grms. de mantequilla, 250 grms. de azúcar, 2 cucharaditas de **Royal**, 1 cucharadita de vainilla, 2 cucharadas de **Oporto Tacama, Cognac o Pisco Tacama,** 100 grms. de pasas, 50 grms. de frutas confitadas 150 grms. de nueces, 6 huevos, 1 cucharadita de bicarbonato.

Preparación: Bátase la mantequilla con el azúcar hasta que quede como crema, luego se agregan las yemas bien batidas, en seguida la vainilla, el oporto, luego la harina cernida con el **Royal** y el bicarbonato a pocos, uniendo bien, las claras batidas a punto de nieve, y por último las frutas picadas y envueltas con un poquito de harina. Se pone en molde engrasado con mantequilla a horno regular 250 grd. o 2 arriba y 2 abajo. 1 hora.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Flan de Queso
2.—Sopa Suiza
3.—Enrollado de Carne
4.—Ensalada Rusa
5.—Flan de Naranja

FLAN DE QUESO

Ingredientes: 2 cucharadas de mantequilla, 4 cucharadas de harina, $1\frac{1}{2}$ tazas de leche, 3 huevos, 100 grms. de queso parmesano, 1 pan de molde, 50 grms. de mantequilla, ½ cucharada de mostaza.

Preparación: Se calienta la mantequilla en una cacerola, se añade la harina disuelta en leche, con sal y nuez moscada, debe de hervir un rato; fuera del fuego se añaden las yemas batidas, el queso parmesano rallado, al último las claras bien batidas; todo se pone en molde engrasado al horno, en baño maría por ½ hora. Se sirve por tajadas sobre cuadrados de pan con mantequilla y mostaza.

SOPA SUIZA

Ingredientes: 1 kilo de papas, ¼ kilo de carne de cerdo, 100 grms. de tocino, 1 kilo de huesos, 1 cucharada de mantequilla,

3 huevos, perejil, apio, cebolla, 3 litros de agua para el caldo, ½ cucharadita de **Ají-no-moto.**

Preparación: Se sancochan las papas, se pasan por prensa, y se entreveran con la carne y tocino, cocidos y molidos, se agregan los huevos batidos separadamente, sal, pimienta, perejil y apio picado, mezclado todo bien, se hacen bolitas iguales envueltas en harina, se cocinan 10 minutos a fuego lento en el caldo ya sazonado y colado, con cebolla frita en mantequilla.

ENROLLADO DE CARNE

Ingredientes: 1 kilo de carne de bistek, 3 huevos, 50 grms. de galletas de sal, 50 grms. de mantequilla, 1 zanahoria, 250 grms. de arvejitas, 2 manzanas, 100 grms. de jamón del país.

Preparación: La carne se muele con las manzanas crudas peladas, se añade sal y pimienta, 2 cucharadas de harina disueltas en agua, 2 huevos, un poco de galleta molida; todo bien mezclado se extiende en papel manteca y se pone encima tiras de jamón, huevos duros, zanahorias cocidas también en tiras y arvejitas sancochadas. Se enrolla con cuidado y se le echa galleta y harina, se cubre con papel manteca, pero antes se le habrán puesto encima trocitos de mantequilla. Se lleva al horno regular por 45 minutos.

ENSALADA RUSA

Ingredientes: 1 kilo de papas, 4 betarragas, ½ kilo de arvejitas, 1 lata de atún, 2 huevos, 1 taza de aceite, 1 limón, 1 cucharadita de mostaza, ½ cucharadita de sal.

Preparación: Se sancochan las papas, betarragas y arvejitas, separadamente, se cortan en redondelas, se colocan por capas en molde engrasado con aceite, alternando las capas con atún desmenusado y mayonesa. Ajustando bastante, se llena el molde, se pone en la refrigeradora, se saca el molde y se voltea, se baña con el resto de la mayonesa y se adorna con rodajas de huevo duro.

FLAN DE NARANJA

Ingredientes: 6 huevos, 250 grms. de azúcar entera, ½ litro de leche, 2 naranjas, 1 cucharada de maizena, 150 grms. de azúcar para el caramelo.

Preparación: Se baten los huevos juntos con el azúcar, se añade leche tibia hervida con ralladura de naranja, y ligeramente espesada con maizena; se mezcla con el jugo de naranja y todo se vierte en molde con caramelo, y se pone en baño maría por 45 minutos.

M E N U

(para 10 personas)

1.—**Souflée de Zapallitos Italianos**
2.—**Canelones de Espinacas y Sesos**
3.—**Pecho Relleno o Sima**
4.—**Bizcochuelo**

SOUFFLEE DE ZAPALLITOS ITALIANOS

Ingredientes: 6 zapallitos italianos medianos, 8 huevos, 4 tomates, 100 grms. de queso rallado, 2 tarros de leche evaporada, 2 ajíes verdes, 50 grms. de harina, 50 grms. de mantequilla, 1 taza de aceite, ½ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta.

Preparación: Los zapallitos se pelan, se cortan en rebanadas de 1 centímetro de grueso, y se dejan escurrir ½ hora. Con 3 huevos, la harina y sal, se prepara un arrebosado y se frien en aceite. Se hace una mezcla con 3 tarros de leche, 5 huevos, sal, pimienta, el ají verde picadito, la mantequilla y el queso; batiendo ligeramente los huevos.

En una fuente redonda para hornear, un poco honda, se pone una capa de tomates cortados en rebanadas, una de zapallitos y un poco de la preparación de la leche, espolvoreando con queso rallado. Así se van formando las capas, hasta terminar con una de tomates y trocitos de mantequilla. Se pone al horno, en baño maría ½ hora.

CANELONES DE ESPINACAS Y SESOS

Ingredientes: 1 caja de fideos canelones, 1 seso de vaca, 12 atados de espinacas, 2 tomates, 2 cebollas, 4 huevos, 3 dientes de ajos, 1 taza de queso parmesano, $^1_2$ cucharadita de sal, $^1_4$ cucharadita de pimienta, nuez moscada, ½ taza de aceite.

Preparación: A las espinacas se les quita la raiz, se lavan bien y se sancochan a fuego lento, casi sin agua, 15 minutos; luego se escurren y se muelen; el seso se lava, se le quita las telitas que tiene, y se sancocha con un poquito de sal 15 minutos, se escurre y se machuca con un tenedor. En una sartén se calienta el aceite, y se fríe la cebolla bien picadita con el ajo molido, la sal, pimienta, nuez moscada y el tomate pelado y picadito; cuando todo

está bien frito, se echa el seso, las espinacas, la mitad del queso y los huevos uno por uno, uniendo bien; con esto se rellenan los canelones.

En una olla grande con 4 litros de agua y 1 cucharada de sal, cuando hierve, se echan los fideos, moviendo con cuidado para que no se peguen; cuando están cocidos, un poquito al diente, se bajan y en la misma olla, se les aumenta un poco de agua fría; se escurren a pocos, y sobre un mármol o tablero se espolvorean de queso, se rellenan y se van acomodando en una fuente de horno, rociados con aceite y queso, formando varias capas; en la última se le pone queso y trocitos de mantequilla. Se pone a horno tibio por 20 minutos.

PECHO RELLENO O SIMA

Ingredientes: ½ pan de molde chico, 1 tarro de leche chico, 1 tarro de petitpois, 3 ajos, 100 grms. de queso parmesano, 8 huevos, 1 taza de aceite, 1 pecho de 2 kilos más o menos, puede ser de ternera o carnero, poleo u orégano fresco.

Preparación: Se limpia el pecho con un secador húmedo, se cose donde haya agujeros, dejándole solo uno, por donde se le pone el siguiente relleno:

Se coloca en una vasija la miga de pan remojada en leche, el petit-pois, el orégano, la sal, pimienta y ajos molidos; después el queso parmesano, las yemas y el aceite, y al último las claras batidas a punto de merengue. Se rellena el pecho con esta preparación, dejando un vacío al coserlo, para que no reviente cuando se hincha al cocinarse. En una olla que previamente se ha puesto al fuego, con 2 litros de agua, 1 cucharadita de sal, 1 cebolla y 1 zanahoria,, se pone a cocinar la sima, a la que de rato en rato se le hinca con un tenedor para dar lugar a que el aire que se forma, salga. Debe hervir de 2 a 2½ horas. Una vez cocida se saca y se pone sobre una tabla, colocando otra encima, luego un peso, y se deja enfriar. El caldo se puede aprovechar echándole 1 cucharadita de **Ají-no-moto** y huevos batidos o fideos cabellos de ángel.

BIZCOCHUELO

Ingredientes: 4 huevos, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharaditas de **Royal**, 1 taza de azúcar, 10 cucharadas de harina, 10 cucharadas de chuño.

Preparación: Bátase las claras hasta que espesen, añada las yemas (sin batir). Batiendo bien, añada poco a poco el azúcar, y

continúe batiendo hasta que esté bien mezclado. Retire el batidor y añada de golpe los ingredientes secos cernidos y mezclados juntos. Muévase sólo con la cuchara hasta que se hayan incorporado. Perfúmese con el jugo de limón y vainilla si se desea. Cuézase en un molde engrasado a horno moderado por 30 minutos.

M E N U

(para 10 personas)

1.—Pizzas
2.—Fetuchines con Espárragos
3.—Flan de Sesos
4.—Cuadraditos de Chocolate

PIZZAS

Ingredientes: ½ kilo de harina, 230 grms. de manteca, 200 grms. de queso mantecoso en tajadas, ½ taza de agua, 1 cucharadita de sal, 50 grms. de levadura **Fleischmann,** ½ kilo de tomates, ½ kilo de cebollas, 1 cucharada de orégano, 1 latita de anchoas en aceite.

Preparación: Cernir en un tablero la harina, poner la manteca picándola con un cuchillo, disolver la levadura en ½ taza de agua ligeramente tibia; mezclar todo y amasar. Se deja descansar la masa tapada un rato. En una sartén se pone ½ taza de aceite a calentar; se fríen las cebollas cortadas menudas o larguitas, los ajos molidos con el orégano, los tomates pelados y cortados sin pepas, que no se deshagan, y un poquito de sal. La masa se estira con rodillo espolvoreado con harina. Con esta masa se forra un molde chato, se hinca con un tenedor, y se pone al horno de 350 grados ¼ de hora para que se cocine un poco; luego se saca, se acomodan las tajadas de queso, las anchoas, y se cubre con el aderezo, se rocía con aceite y se vuelve a poner al horno 10 minutos más. Se cortan y se sirven calientes.

FETUCHINES CON ESPARRAGOS

Ingredientes: 1 lata de espárragos, 1 lata de leche evaporada, 4 huevos, 1 taza de queso parmesano, 200 grms. de mantequilla, ½ cucharadita de nuez moscada, ¼ de cucharadita de pimienta blanca, 1 cucharadita de sal refinada, 1 caja de fetuchines, 1 cucharada de maizena.

Preparación: Sancochar los fetuchines en agua con sal hasta que estén cocidos, escurrirlos, ponerlos en una fuente y cubrirlos con la siguiente preparación:

Mezclar los huevos con la leche y maizena, ponerlo al fuego moviendo constantemente hasta que espese; agregar sal, pimienta, nuez moscada, queso y la mantequilla derretida y los espárragos partidos. También se puede hacer con fideos al huevo.

FLAN DE SESOS

Ingredientes: 2 sesos de vaca, 120 grms. de harina, 100 grms. de mantequilla, $^1_2$ litro de leche, 2 huevos, $^1_2$ copita de vino jerez, 1 cebolla y 3 hojas de laurel.

Preparación: Se sancochan los sesos limpios con cebolla, laurel y sal en agua hirviendo diez minutos, se pasan por tamiz, se mezcla con salsa blanca preparada algo espesa, y se agregan las yemas, sal, vino y nuez moscada, todo se mezcla bien y se agregan las claras batidas. Se pone en molde engrasado al horno en baño-maría, hasta que seque, 1 hora.

Salsa Blanca: Se derrite 100 grms. de mantequilla, se agregan 4 cucharadas de harina y 2 tazas de leche a poquitos, ½ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta.

CUADRADITOS DE CHOCOLATE

Ingredientes: 4 huevos, 2 tazas de harina, 2 tazas de azúcar, 1 cucharadita de sal, 4 cucharaditas de **Royal,** 1⅓ de taza de chocolate amargo (rallado) 2 tazas de nueces picadas, ⅔ de taza de mantequilla, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Colóquese la mantequilla y el chocolate en una cacerolita y llévese al fuego lento, y siempre moviendo, hasta que la preparación se disuelva. Retírese y déjese enfriar. Bátanse juntos los huevos hasta que estén espumosos y hayan aumentado su volumen. Agregue el azúcar poco a poco. Mézclese luego con el chocolate disuelto, mezclándolo bien con una cuchara de madera. Añada la harina cernida con el **Royal**, y bátase hasta que esté bien mezclado; añada la vainilla y las nueces picadas. Vierta esta preparación en un molde engrasado y de forma alargada y baja, llévese al horno a temperatura moderada por 30 minutos. Una vez listo, déjese entibiar y córtese en cuadraditos un poco grandes, y espolvoréelos con azúcar molida.

PLATOS CRIOLLOS

CAU-CAU

(para 12 personas)

Ingredientes: 2 kilos de mondongo, 1½ kilo de papas blancas, 5 ajíes frescos, ½ kilo de cebollas, ¼ kilo de manteca o 1 taza de aceite, 1 cucharada de palillo, 1 cabeza de ajos, ½ cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de sal, 1 rama de yerba buena.

Preparación: El mondongo se lava y se pone a sancochar con bastante agua, hasta que esté suave, y luego se corta en cuadraditos bien chicos.

En una cacerola se pone la manteca a calentar, y se echa a freír la cebolla finamente picada, los ajíes quitándoles un poco de pepas, molidos con los ajos en la licuadora con un poquito de aceite, se agrega la pimienta y la rama de yerba buena; que se fría bien todo, moviendo para que no se queme; luego se echa 2 tazas del agua del mondongo; se tapa y se deja cocinar el mondongo con el aderezo; cuando queda poca agua, se echan las papas peladas y cortadas en cuadraditos bien chicos. Se prueba la sal, el palillo se disuelve en un poquito de agua, y se le echa junto con el mondongo. Si se le quiere dar más color, se le aumenta palillo y tambien aumentar el ají, si gusta más picante. Cuando seca el agua, se retira del fuego, se le quita la yerba buena, y se espolvorea con perejil picado.

OLLUQUITOS CON CHARQUI

Ingredientes: 2 kilos de ollucos, ½ kilo de charqui, ¼ kilo de chalona, 4 ajíes mirasol, 1 cabeza de ajos, ¾ kilo de cebolla, ¼ de cucharadita de comino, ½ cucharada de sal, ¼ kilo de manteca, ½ cucharadita de orégano.

Preparación: El charqui se suaza y se deshilacha, la chalona se corta bien menuda; los ajíes se suazan un poquito, se remojan en agua caliente, se les quita un poco de pepas, y se muelen junto con los ajos, el comino y el orégano en la licuadora con un poco de aceite; la cebolla se pica bien menuda. En una cacerola se pone el aceite a calentar, y se fríe la cebolla junto con el molido del ají y los demás condimentos; allí se echa el charqui y la chalona para que se frían, luego se echa 1 litro de agua y cuando está casi cocido el charqui y se ha consumido casi toda el agua, se echa el olluco bien lavado y picadito en cuadros chicos; se tapa y se pone a fuego lento para que cocine, se mueve de vez en cuando y se echa muy poquita sal porque es fácil de salarse por el char-

quì y la chalona. Cuando seca el agua y comienza a brotar la manteca, es porque ya está listo. También se hace charqui solo, pero la chalona le da más gusto.

CARAPULCRA O PAPA SECA

Ingredientes: ½ kilo de papa seca, ½ kilo de costillas de cerdo, 3 ajíes secos, ¼ kilo de cebollas, ¼ kilo de tomates, 1 cabeza de ajos, ½ cucharadita de pimienta, ¼ cucharadita de comino, ¼ kilo de manteca, 150 grms. de maní tostado, 10 rosquitas de manteca, 1 copita de vino dulce, ½ kilo de papas blancas, 1 cucharadita de sal.

Preparación: La carne de cerdo se corta en trozos, y se sancocha con un poco de sal y 1 litro de agua; que cocine un poco y luego se cuela; en ese caldo se remoja la papa seca, pero primero se cierne y se tuesta, y luego se remoja en el caldo del cerdo un rato. Aparte se calienta la manteca y se fríe la cebolla picada bien menuda, se agregan los ajos molidos en la licuadora con un poco de aceite con el ají remojado y quitándole un poco de pepas, el comino y la pimienta; en este frito se echa la carne de cerdo sancochada, para que se fría, y luego se echa la papa seca remojada con todo su caldo. Si uno quiere se puede moler un poco después de remojada; cuando cocina se le echa las papas peladas, cortadas en cuadros chicos; un poquito de sal, luego el maní tostado y molido, las rosquitas molidas y el vino dulce. Hay que cuidar que no se queme. Se sirve con arroz.

TAMALES

Ingredientes: 1 kilo de maíz blanco pelado, ¾ kilo de costillas de cerdo, 3 kilos de huesos de la cabeza de cerdo, 1 kilo de manteca, ½ kilo de cebolla, 1 cabeza de ajos, 20 ajíes secos,1 cucharada de achote, 1 cucharadita de comino, ¼ kilo de maní, 6 huevos, ¼ kilo de aceitunas negras, hojas de plátanos suazadas.

Preparación: El maíz se remoja la víspera, luego se le quita las cabecitas y se muele en la licuadora a pocos, con poquitos de caldo.

Aparte en una olla grande, se pone más o menos 8 litros de agua y cuando hierve, se echa los huesos, la carne, la cebolla, los ajos, el comino, el achote y sal; cuando está cocida la carne se saca y se cuela; en ese caldo se echa a cocinar el maíz molido, moviendo y se le va agregando manteca hasta que esté cocido y atamalada la masa; luego se saca y aparte en una sartén se fríe manteca con un poco de achote y 10 ajíes sin pepas, molidos en la licuadora con un poquito de aceite, se le agrega a la masa y que cocine todo.

Aparte se suazan los demás ajíes, se sancochan las aceitunas, los huevos y el maní; las hojas de plátano se suazan y se limpian; luego se fríe manteca con achote y se hace una brocha con panca de choclo. Se pone 2 cucharadas de masa sobre hojas de plátano, luego un pedazo de carne de cerdo, un pedazo de huevo duro, una aceituna, 2 maníes, un pedazo de ají; luego con la brocha se le echa encima un poquito de manteca y se tapa con otro poquito de masa, se envuelven bien y se amarran con totora. Se ponen a hervir en una lata de manteca nueva con bastante agua; al fondo de la lata se le pone pancas y encima también. Deben hervir 1 hora. Se cuenta el tiempo desde que empieza a hervir los tamales.

CUYES EN SALSA DE MANI

Ingredientes: 6 cuyes, ¼ kilo de maní, 4 ajíes secos, 2 cebollas, 1 cabeza de ajos, $^1_2$ cucharadita de comino, ¼ cucharadita de pimienta, $^1_4$ kilo de manteca, 1 cucharadita de sal, un poquito de achote o pimentón, $^1_2$ vaso de vinagre.

Preparación: Limpios los cuyes, se ponen en maceración la víspera o 5 horas antes, con el ají sin pepas molidos con los ajos en la licuadora y pimienta, comino, sal, un poquito de achote y vinagre; luego se calienta la manteca y se fríe la cebolla picadita, el resto del ají y ajos; allí se fríen los cuyes que están en maceración, partidos en 2 ó 4 pedazos; luego se doran bien, se le echa 1 taza de agua y se deja cocinar. Si uno quiere le echa papas peladas, si son amarillas enteras y si son blancas partidas, y por último, el maní tostado y molido.

LOMITO DE CERDO SALTADO A LA CRIOLLA

Ingredientes: $^1_2$ kilo de lomo de cerdo, ¼ kilo de cebolla, 1 cucharadita de sal, 1 ají fresco, $^1_4$ kilo de tomate, 1 cucharadita de orégano, $^1_4$ taza de vinagre, ¼ kilo de manteca o 1 taza de aceite y $^1_2$ kilo de papas.

Preparación: Se cortan en pedazos delgados ½ kilo de lomo de cerdo, previamente puesto en adobo, sazonado con sal, ají colorado, orégano y vinagre. Se corta 1 cebolla en rajitas y lo mismo que 2 tomates. Se calienta la manteca o aceite en una sartén, se echan los pedazos de carne adobados, se agrega la cebolla, el ají y el tomate. Antes de que termine la cocción, se le añade unas gotas de vinagre; cuando se le pone el tomate, se le agrega unos pedazos de papas sancochadas, cortadas del tamaño de la carne.

ANTICUCHOS DE CORAZON DE RES

Ingredientes: 2 corazones de res, 1 cucharada de achote molido, 1 cucharadita de comino molido, 1 cucharadita de pimienta molida, 1 cucharada de sal, $^1_2$ botella de vinagre, ½ tacita de agua, 1 cabeza de ajos, y 10 ajíes panca sin pepas, remojados y molidos en licuadora.

Preparación: Los corazones se cortan por mitad a lo largo, luego en tiras de 3 centímetros de ancho, y después en cuadraditos. Se colocan en un tazón enlozado o de loza y se mezcla con todos los ingredientes y se dejan en infusión de un día para el otro. Para freírlos hay que ensartarlos en alambres o cañitas, poniendo en cada uno 4 trocitos. Aparte se prepara una salsa friendo en aceite 1 cabeza de ajos molidos y el jugo de los anticuchos que quedó de la infusión. Esta salsa se le vá echando a los anticuchos a medida que se van friendo, con una brochita hecha de panca de choclo. Los anticuchos deben ser fritos en parrilla sobre brasas. Aparte se prepara una salsa de ají molido con cebollita bien menuda, jugo de limón y sal.

PAPAS A LA HUANCAINA

Ingredientes: 2 kilos de papas amarillas o blancas, 1 botella chica de aceite, 1 taza de leche, 6 moldecitos de buen requesón o 1 kilo de buen queso fresco, 10 huevos, 6 ajíes frescos, 2 ó 3 limones según el tamaño, un poquito de perejil, 3 lechugas.

Preparación: Se sancochan las papas, cuidando que no se revienten y preferible medianas; se colocan en una fuente las papas peladas rodeadas de hojas de lechuga lavadas; aparte se hace la siguiente salsa:

Se sancochan los huevos, deben hervir ¼ de hora y dejarlos enfriar; moler 4 ajíes con un poco de pepas y ¼ de cucharadita de sal, también se muele el queso o requesón en un tazón, se le agrega 4 yemas duras machucadas, el ají molido, se mezcla con tenedor, y se va agregando la leche a poquitos luego el aceite en la misma forma, un poquito de sal refinada, un poquito de pimienta, y por último el jugo de limón al gusto; con esta salsa se cubren las papas y se les ponen ají picadito sin pepas, perejil también picado, las claras que quedaron de las yemas y mitades de huevos duros. También si se quiere, se puede pasar la papa por prensador, y se mezcla con el ají molido, aceite, sal, limón, se hacen bolitas y se cubren con la salsa.

CAUSA

Ingredientes: 1 kilo de papas blancas o amarillas, 1 taza de aceite, 1 cucharadita de sal refinada, el jugo de 1 limón, 1 cucha-

rada de ají amarillo molido, si se desea se aumenta o disminuye el ají y el jugo de limón.

Preparación: Se sancochan las papas bien lavadas con cáscara (preferible medianas) durante ½ hora, luego se pelan y pasan por prensador o se machucan con tenedor, se agrega los ingredientes y se trabaja mezclando bien con una cuchara; se acomodan las porciones sobre hojas de lechuga y se cubren con salsa.

Salsa: ½ kilo de cebolla de cabeza, preferible blanca; se pelan y se cortan por mitad y a lo largo bien fino; se pone una coladera o plato hondo, se le echa agua hirviendo y se escurre; se pone en un recipiente hondo, se agrega 2 ajíes frescos sin pepas, cortados en redondelas finitas y bien lavados; se agrega ¼ de taza de aceite, el jugo de 1 limón, ¼ de cucharadita de sal refinada, se deja ½ hora para que curta, y luego sobre cada porción de masa, se pone una cucharada de esta salsa, y se adornan con pedazos de huevos duros, aceitunas, trocitos de queso y rodajas de choclos sancochados.

LOMO SALTADO

Ingredientes: ½ kilo de lomo de res, 1 kilo de papas blancas, ½ kilo de cebollas de cabeza, ½ kilo de tomates, unas ramas de perejil, sal, pimienta, 1 ají fresco, ¼ de vaso de vino Rosé **Tacama** y ½ botella de aceite o ¼ kilo de manteca.

Preparación: El lomo se corta en pedazos larguitos, se pone en un recipiente, y se espolvorea con sal y pimienta; aparte se cortan las cebollas un poquito gruesas a lo largo, el tomate también en trozos un poquito grandes con cáscara; el perejil picado por separado; se pelan las papas y se cortan larguitas. En una sartén se pone a calentar el aceite o manteca, cuando comienza a salir humo, se echa un poco de papas y se dejan que doren, luego se escurren con una espumadera y se le echa un poquito de sal refinada, luego otro poco de papas, y así hasta terminar; luego se saca un poco de aceite o manteca de la sartén para echar el lomo picado con un poquito de sal y pimienta, se mueve con cuidado; no debe freírse mucho para que quede jugosa la carne; se saca escurriendo con la espumadera, se aumenta un poquito de aceite y se echa la cebolla, perejil, tomates con un poquito de sal y pimienta, que se fría sin tostar; luego en la misma sartén se echa el lomo, se le agrega el vino o un buen vinagre y se tapa por unos segundos y se mezcla con las papas fritas.

ALBONDIGUAS O CAIGUAS RELLENAS

Ingredientes: 10 caiguas, ½ kilo de carne molida, 2 huevos, 100 grms. de pasas, 2 panes toletes, ¼ kilo de cebolla, ½ kilo de

tomates, un poquito de perejil, 1 cucharada de salsa de tomate, ¼ de cucharadita de pimienta, 4 dientes de ajo, ½ cucharadita de orégano, 1 cucharadita de sal, 3 cucharadas de manteca o 4 de aceite.

Preparación: Las caiguas se parten en dos y se les saca las pepas, se les da un hervor con un poquito de sal y se escurren. Aparte se hace un aderezo con 2 cucharadas de manteca o 3 de aceite, la cebolla picada bien menuda se fríe con el ajo molido, el orégano, la pimienta, el perejil picadito, luego se agregan los tomates pelados y sin pepas; este aderezo debe de estar bien frito y agregarle ½ cucharadita de sal. Aparte en un tazón se pone la carne molida, los huevos crudos, el pan remojado y pasado por tamiz, se le agrega el aderezo, se une bien todo, se aumentan las pasas lavadas y se prueba la sal; con esta preparación se rellenan las caiguas. En una olla o cacerola, se pone 1 cucharada de manteca o 2 de aceite, cuando está caliente, se fríe 2 cucharadas de cebolla picadita bien menuda, un tomate pelado y picado y la salsa de tomate; cuando está bien frito se le agrega $^1_2$ litro de agua, ½ cucharadita de sal, se echan las caiguas rellenas, que hiervan ½ hora. Se sirve con arroz.

SECO DE CARNERO

Ingredientes: 2½ kilos de carne de carnero (pierna o brazuelo) 1 kilo de papas blancas, 1 atado de culantro, 3 ajíes frescos, ½ kilo de cebolla, 1 cabeza de ajos, ½ cucharadita de pimienta molida, 1 taza de aceite, 1 cucharada de sal, el jugo de 2 naranjas agrias, ½ kilo de arvejas, 2 tazas de agua.

Preparación: En una olla se pone el aceite a calentar, luego se echa la cebolla picada bien menuda, en seguida las hojitas de culantro lavadas y molidas con los ajíes sin pepas, la pimienta y los ajos molidos; cuando se ha frito un poco, se echa la carne cortada en trozos pequeños y la sal; cuando está todo frito se agrega 2 tazas de agua, las arvejas y el jugo de las naranjas. Cuando está casi cocida la carne se echan las papas peladas y partidas en pedazos grandes. La carne de carnero es tierna y no necesita mucho cocimiento, más o menos ½ hora. Se sirve con arroz.

OCOPA

Ingredientes: 2 kilos de papas blancas, 10 ajíes secos arequipeños, 2 cabezas de cebolla, tamaño regular, 3 ajos grandes, 100 grms. de queso fresco, 10 galletas de vainilla, 1 rama de huacatay, y ½ taza de leche. 1 taza de maní tostado o de nueces sin tostar, 1 taza de aceite, sal 1 cucharadita.

Preparación: Los ajíes bien lavados se tuestan, y se ponen a remojar sin pepas, y se muelen en la licuadora con un poquito de agua, se ponen en un tazón grande. Los ajos pelados y cortados en tajadas lo mismo que la cebolla, se tuestan en una sartén, luego se muelen con el huacatay y se ponen en el tazón. También se muele el queso, el maní tostado y pelado, las galletas; todo se mezcla bien con cuchara de palo, y se le va agregando la leche y el aceite hasta que quede espeso, se le agrega sal. Las papas se sancochan, se pelan y se ponen en una fuente y se cubren con esta salsa. Se adorna con huevos duros y aceitunas de botija.

CHUPE DE CAMARONES

Ingredientes: 1 kilo de camarones, 6 tiras de corvina o cojinova, 1 lata de leche evaporada, $^1_2$ kilo de queso fresco de buena calidad, 3 choclos, 1 kilo de papas amarillas, ½ kilo de tomates, 1 latita de salsa de tomate ½ kilo de cebollas, 4 dientes de ajos, orégano, ½ cucharadita de pimienta molida, ¼ kilo de manteca, 1 taza de aceite, 100 grms. de harina de trigo, 1 taza de arroz, 4 litros de agua, 6 huevos.

Preparación: En una olla grande poner el aceite, cuando calienta, echar la cebolla finamente picada, los ajos molidos con el orégano y la pimienta, moviendo para que se fría sin tostar; luego se agregan los tomates pelados y picaditos y la salsa de tomate; cuando todo está bien frito, se echan los 4 litros de agua y los choclos partidos en rodajas, 1 cucharada de sal al ras; cuando están cocidos los choclos, se echa el arroz bien lavado, lo mismo que los camarones, a los que se les quita una bolsita negra que tienen en la cabeza, las papas peladas y enteras; el pescado limpio se corta en pedazos, se le echa un poquito de sal, se envuelve en harina y se fríe en manteca bien caliente. Cuando el arroz está casi cocido, se le pone el pescado, el queso picado, la leche, los huevos sin batir uno por uno, y se prueba la sal, y se retira del fuego. Este plato se prepara del momento.

PEPIAN DE CHOCLO

Ingredientes: 8 choclos grandes (que no sean muy tiernos ni muy duros, término medio) $^1_2$ kilo de carne de chancho o de bistek, ½ kilo de cebollas, $^1_2$ kilo de tomates, 1 cabeza de ajos, 2 ajíes frescos, $^1_4$ de cucharadita de pimienta molida, 2 cucharaditas de sal molida, 1 taza de aceite o 100 grms de manteca, 1 litro de agua, 1 cucharada de salsa de tomate.

Preparación: Los choclos bien lavados se rallan o se licúan con poquitos de agua. Se pone una olla al fuego con el aceite o

manteca, y cuando está caliente se echa la carne cortada en trozos pequeños con sal y pimienta, luego agréguese la cebolla finamente picada, los ajos molidos con los ajíes sin pepas, el tomate pelado y picado y la salsa de tomate, todo que se fría, y moviendo para que no se queme; agregar el litro de agua y luego los choclos rallados o licuados que cocine, a fuego lento y moviendo constantemente; se prueba la sal; debe de quedar un poco atamalado. Se sirve con huevos fritos, bistek y también se puede acompañar con arroz.

ENSALADA DE PALLARES

Ingredientes: 1 kilo de pallares, ¼ kilo de papada de chancho, 1 kilo de cebolla, ½ kilo de tomates, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta molida blanca, $^1_2$ taza de aceite.

Preparación: Remojar la víspera los pallares, lavarlos bien, y ver si no hay ninguno picado; al día siguiente botar esa agua, y ponerlos a hervir con regular agua fresca, con sal, una o dos cebollas enteras y peladas y la papada de chancho. Cuando los pallares están cocidos, lo mismo que la papada, escurrirlos, sacarles las cebollas, ponerlos en una fuente y cubrirlos con una salsa de cebollas que se habrá preparado previamente, también se puede agregar tajadas de tomates.

Salsa de Cebollas: Pelar y cortar las cebollas bien delgadas ponerla en una coladera y lavarla con agua hirviendo; pasarla a un platón o salcera, echarle ¼ de taza de vinagre, 1 taza de aceite, ¼ cucharadita de pimienta molida, $^1_2$ cucharadita de sal refinada, 1 ó 2 ajíes frescos sin pepas, bien lavados y finamente cortados; todo se pone a curtir ¼ de hora antes de cubrir los pallares.

PALLARES GUISADOS

Ingredientes: 1 kilo de pallares, ½ kilo de papada de chancho o tocino, 1 taza de aceite o 100 grms. de manteca, ½ kilo de cebollas, 1 cabeza de ajos ½ cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de sal.

Preparación: Previamente escojidos los pallares, la víspera se ponen a remojar en bastante agua. En olla con agua suficiente, que cubra a los pallares junto con la papada o el tocino, se ponen a hervir teniendo cuidado de espumarlos una o dos veces, y que cocinen con la olla a medio tapar. Antes de que terminen de cocinar, se le pone el aderezo, y se mueven 1 ó 2 veces. El aderezo se prepara en una sartén con aceite o manteca caliente, se echa la cebolla picadita, los ajos molidos, la papada o tocino picada, y

cuando todo está bien frito, se le echa a los pallares; debe de moverse de vez en cuando para que no se quemen; y si no cocinan bien, se le puede aumentar agua caliente.

AJI DE GALLINA

Ingredientes: Una gallina gorda, $^1/_4$ kilo de ajíes frescos, 1 botella de aceite, 1 pan de molde mediano, 1 lata de leche evaporada grande, ¼ kilo de queso parmesano, 2 cabezas de cebollas, 1 kilo de papas amarillas, 6 huevos duros, 2 litros de agua, 1 zanahoria, $^1/_2$ cucharada de sal, pimienta ¼ cucharadita.

Preparación: Se sancocha la gallina en el agua hirviendo con $^1/_2$ cucharada de sal, la zanahoria, una cebolla; cuando está cocida la gallina, se saca, se deja enfriar y se corta en longitas no muy grandes. Aparte se quitan las pepas de los ajíes, se lavan con un poco de sal y se muelen; la cebolla se pica bien menuda, el pan sin corteza se remoja en la leche, el queso se ralla. En una cacerola se echa ½ botella de aceite, se fríe la cebolla sin tostarla, se agrega el ají, y se fríe moviendo hasta que tome un color clarito; luego se agrega el pan remojado en la leche y pasado por la coladera, la gallina, un poquito de pimienta, el queso; si se quiere se le echa nueces picaditas. Se sirve con papas sancochadas y huevos duros.

PAPAS RELLENAS

Ingredientes: 1 kilo de papas blancas, 3 huevos, 200 grms. de aceitunas de botija, 100 grms. de pasas sin pepas, 250 grms. de carne molida, 1 atado de cebollitas chinas ó 2 cabezas de cebolla, 2 dientes de ajos, $^1/_2$ cucharadita de orégano, $^1/_4$ de cucharadita de pimienta, ¼ kilo de manteca, 100 grms. de harina de trigo, unas ramas de perejil, un poco de sal.

Preparación: Se sancochan las papas, luego se pelan y se pasan por el prensador, se entreveran con un huevo crudo y 1 cucharadita de sal refinada; se trabaja bien, y se divide en porciones pequeñas, calculando para una papa, envolviéndolas con un poco de harina se extienden, y se les echa 1 cucharada de picadillo; luego se cierra dándoles la forma alargada con la mano enharinada, y se fríen en manteca bien caliente, hasta que estén doradas.

Relleno: Preparación: En una sartén se pone 2 cucharadas de manteca a calentar luego se fríe la cebolla picadita con el ajo molido, las aceitunas picadas, las pasas lavadas; luego la carne, y con el orégano, la pimienta, el perejil picado, ½ cucharadita de sal, 2 huevos duros picados. Todo se sazona bien.

ESTOFADO DE CARNE

Ingredientes: 1 kilo de carne para guiso, ¼ kilo de cebollas, ¼ kilo de tomates, 1 zanahoria, 4 dientes de ajos, un poco de perejil, ¼ de cucharadita de pimienta, 1 kilo de papas blancas, un poco de hongos, 1 cajita de pasas, 3 hojas de laurel, ½ taza de aceite, ¼ de klio de arvejas, 1 copita de vino dulce.

Preparación: Se corta la cebolla bien menuda, el tomate pelado y picado, lo mismo que los ajos y el perejil; los hongos remojados en agua caliente y picados. Se pone a calentar el aceite y se fríen los aderezos, se echa la carne en trozos, ½ cucharadita de sal, la zanahoria en tiritas, las arvejas sancochadas y el vino; cuando todo está frito, se le echa 1 taza de agua, y que cocine a fuego lento. Se prueba la carne, y cuando está cocida, se le echan las papas peladas y partidas en 4 pedazos, también se agrega las pasas. Si la carne está dura, se aumenta un poquito más de agua antes de echar las papas. Debe de quedar con jugo. Se sirve con arroz.

FLAN DE ESPARRAGOS

Ingredientes: 1 lata de espárragos, 6 huevos, 1 lata de leche evaporada grande, 50 grms. de queso parmesano, ¼ de cucharadita de pimienta, ¼ de cucharadita de sal refinada, 80 grms. de mantequilla.

Preparación: En un tazón se echa la leche, los espárragos pasados por licuadora con un poquito de agua de los espárragos, queso, sal, pimienta, nuez moscada, la mantequilla derretida fría, los huevos; todo junto se bate y se pone en molde un poco bajo y enmantequillado, en baño-maría, a horno de 350 grados, 1 hora. Cuando enfría se voltea sobre una fuente que se adorna con escarola al ruedo.

TORTA DE ALCACHOFAS

Ingredientes: 10 alcachofas, 10 huevos, ½ pan de molde chico remojado en 1 taza de leche, 200 grms. de queso parmesano, 3 ajos, ½ cucharadita de pimienta, 1 ramita de poleo u orégano fresco, ½ botella de aceite.

Preparación: Se sancochan las alcachofas con 1 cucharadita de sal, ¼ hora; cuando se enfrían con una cuchara se les saca la comida de las hojas, se saca y se bota la barba que cubre el fondo de la alcachofa, que es lo que se aprovecha y se parte en 4 partes; el pan se pasa por colador, los ajos se muelen con el poleo y un poquito de sal y se disuelve con un poquito de aceite, el queso

se ralla y se agrega a la preparación; las claras de huevo se baten a punto de nieve y se aumentan las yemas, se sigue batiendo; todo se mezcla bien, se aumenta aceite dejando un poquito para engrasar el molde; se prueba la sal, y se pone en un molde bajo, se le rocía un poquito de aceite encima; se pone a horno un poco fuerte, 1 hora. Cuando enfría se corta en cuadros. Se sirve solo.

CHANCHO EN ADOBO

Un buen trozo de lomo de chancho o de pierna, se pone la víspera en infusión, con vinagre, comino molido y sal. Antes de ponerlo al horno, se le unta ají colorado y manteca. Horno fuerte 1 hora. Se acompaña de choclos y una salsa compuesta de cebollas picadas, ají verde, hierva buena picada.

LENTEJAS

Ingredientes: 1 kilo de lentejas, $^1_2$ kilo de papada de chancho o $^1_4$ kilo de tocino, $^1_2$ kilo de cebollas, 1 cabeza de ajos, ½ cucharadita de pimienta molida, 1 cucharadita de sal, 1 tomate, 1 ají fresco, 1 taza de aceite o 100 grms. de manteca.

Preparación: Le víspera se escojen, se lavan y se ponen a remojar las lentejas en bastante agua; al día siguiente enjuagarlas y revisarlas bien, y ponerlas en una olla con agua que cubra las lentejas y papada o tocino. Cuando están a medio cocinar, se le agrega el aderezo que se habrá preparado, poniendo a calentar aceite o manteca en una sartén, y se fríen bien, pero sin tostar la cebolla finamente picada, los ajos molidos, el ají picadito sin pepas, la papada o tocino cortada en pedazos pequeños, sal, pimienta, se agrega $^1_2$ taza de agua y se echa a las lentejas, para que terminen de cocinar con su aderezo. En caso que las lentejas no estuvieran bien cocidas, se le puede aumentar un poco de agua caliente; sin dejar de mover para que no se queme. Se sirve con arroz.

FIDEOS EN SALSA DE NUECES

Ingredientes: 1 kilo de nueces, 1 botella chica de aceite, 4 dientes de ajos 1¼ kilo de fideos corbatitas, cintas u otros fideos anchos, $^1_4$ kilo de queso parmesano, un poquito de sal.

Preparación: Las nueces se parten y se echan a remojar en agua caliente ½ hora, luego se pelan quitándoles la cascarita interior, se enjuagan y se muelen con los ajos y un poquito de sal; no deben quedar demasiado molidas, se ponen en un tazón, se le echa ½ taza de agua a poquitos de los fideos que se están sanco-

chando, se agrega moviendo y también a pocos el aceite, más o menos 1 botella chica, a gusto. Aparte se pone al fuego una olla grande con 6 litros de agua, 1 cucharada de sal corriente y 1 cucharada de aceite, cuando hierve se echan los fideos y se mueven con la espumadera para que no se peguen; deben hervir de 20 a 30 minutos según el grosor del fideo. Luego se escurren a pocos en una coladera, se van acomodando en una fuente, se les echa un poco de salsa de nueces, un poco de queso rallado, otra capa de fideos y otro poco de queso, hasta completar la cantidad.

MACARRONES AL GRATEN

Ingredientes: ½ kilo de fideos macarrones, 1 lata de leche evaporada, 5 huevos, 100 grms. de queso parmesano, 150 grms. de mantequilla, 100 grms. de jamón inglés, sal y pimienta.

Preparación: Se sancochan en agua hirviendo con sal los macarrones, luego se escurren y se ponen en una fuente de horno untada con aceite o mantequilla. En un tazón se pone la leche, huevos, el queso rallado, pimienta y mantequilla derretida, todo bien unido se vierte sobre los macarrones, y que se incorpore bien. Se pone en horno regular 1 hora.

TALLARINES EN SALSA DE ALBAHACA

Ingredientes: 1 kilo de fideos tallarín, 1 atado de albahaca, 1 taza de aceite, 100 grms. de queso fresco, 4 dientes de ajos, 100 grms. de queso parmesano, ¼ kilo de vainitas, ½ kilo de papas blancas, sal 1 cucharadita.

Preparación: En una olla grande se ponen 6 litros de agua, cuando hierve se echa 1 cucharada grande de sal y los fideos, se mueven para que no se peguen, que cocinen más o menos 20 minutos; se escurren echándoles un poquito de agua fría, se ponen en una fuente, y se les echa la siguiente preparación: Las hojas de albahaca lavadas se les da un hervor, se muelen junto con los ajos, el queso fresco y un poquito de sal; todo se disuelve en aceite. Se adorna la fuente con rodajas de papas sancochadas y las vainitas sancochadas con sal y cortadas larguitas. Se espolvorea con queso parmesano rallado.

PANQUEQUES RELLENOS CON VERDURAS

Ingredientes - Masa: 250 grms de harina, 1 taza de leche, 3 huevos, 1 taza de agua, 1 cucharadita de sal refinada.

Preparación: Se mezcla en un tazón la harina y la sal, se deslíe con la leche y el agua, se agregan la yemas, y cuando está bien

unido, se agregan las claras bien batidas, se mezcla todo, y se hacen unas tortillas fritas en muy poco aceite; se voltean y se las hecha 1 cucharada de relleno, se doblan los costados hacia encima y se sacan con cuidado con una espumadera.

Ingredientes - Relleno: 1 zanahoria sancochada y picada bien menuda, ½ taza de vainitas sancochadas picaditas, ½ taza de arvejas sancochadas, 1 huevo duro picado; todo se mezcla con mayonesa.

PASTEL DE PAPAS Y QUESO

Ingredientes: 2½ kilos de papas, ½ kilo de queso mantecoso, 3 cucharadas de harina, $^1_2$ taza de aceite, 2 cucharadas de manteca, 1 taza de leche, 6 huevos, 2 rocotos, sal al gusto.

Preparación: Las papas peladas y cortadas en rodajas se remojan un rato en agua con sal, luego se escurren. En una asadera se echa un poco de aceite, encima una porción de papas cubriendo toda la superficie de la asadera, en seguida el queso cortado también en rodajas delgadas, y así sucesivamente. Aparte se baten los huevos con leche, sal y harina; esto se vierte sobre las papas, cuidando que queden cubiertas totalmente; se adorna con rocotos o pimientos cortados en tiras delgadas, se salpica con pedazos de mantequilla, y se lleva al horno por ½ hora.

PASTEL DE BERENGENAS

Ingredientes: 6 berengenas, 5 huevos, 4 ajos, 3 cucharadas de aceite, 1 tomate, 5 cucharadas de queso parmesano, 2 ramitas de poleo fresco, ¼ de pan de molde remojado en leche.

Ingredientes para la Salsa: 3 tomates grandes bien colorados, 3 tazas de leche, $^1_2$ taza de harina, 3 cucharadas de mantequilla, 1 rama de apio, 6 ramas de perejil, 1 rama de poleo fresco, 2 huevos duros picaditos, 1 lechuga, 3 papas blancas hechas en puré y teñidas de color rosado, con carmín o betarraga.

Preparación: Se sancocha las berengenas partidas en 4 en agua con sal; cuando están frías, se pasan por la máquina con un tomate pelado; el pan remojado y escurrido se entrevera con el ajo molido, pimienta y poleo, se le echa el queso rallado, el aceite y los huevos batidos, se entrevera bien, que esté bien sazonado, y se pone en molde engrasado y enharinado al horno más o menos 1 hora, se le pone pedacitos de mantequilla encima. Aparte se prepara una salsa blanca, hecha de las 3 tazas de leche, ½ taza de harina y 3 cucharadas de mantequilla; cuando está lista se entrevera con la cremita de los 3 tomates sancochados con 1 ra-

ma de apio, 1 rama de poleo fresco y 6 ramitas de perejil; se pasan por tamiz. Cuando está listo el souflée se vacía en una fuente, se le echa la salsa encima y se espolvorea con huevos duros picaditos, y se adorna con lechuga, y encima de la lechuga, florecitas de puré rosado.

PIMIENTOS RELLENOS

Ingredientes: 6 pimientos, 1 lata de atún, 100 grms. de queso mantecoso, 1 taza de leche, 6 rebanadas de pan de molde, 1 cabeza de cebolla finamente picada, 2 tomates pelados y picados, ½ cucharadita de nuez moscada, 1 huevo, ¼ de cucharadita de pimienta molida, ½ cucharadita de sal refinada, 3 cucharadas de aceite.

Preparación: Los pimientos se parten por mitad, se les saca las pepas y se les da unos hervorcitos con un poquito de sal; se escurren y se rellenan con lo siguiente: el pan sin corteza se remoja en la leche, se pone a calentar el aceite y se fríe la cebolla picada, el perejil, los tomates pelados y picados, se añade la sal, pimienta y nuez moscada; se sazona bien, y con esto se rellenan los pimientos. Se ponen en un molde de horno o pyrex, se rocían con un poco de aceite encima, se ponen al horno a temperatura regular, 20 minutos. Se sirven calientes.

PASTEL DE ESPARRAGOS

Ingredientes: 8 huevos, 100 grms. de harina, 2 cucharaditas de **Royal**, 1 cucharadita de sal.

Preparación: Bátanse las claras a punto de nieve, agréguese las yemas una por una, mezclando bien con cuidado; ciérnase la harina con el **Royal** y la sal. Se pone en 2 moldes de capas bien engrasadas, a horno moderado por 20 minutos, cuando enfría se rellena con la siguiente crema:

Crema - Ingredientes: 1 tarro de espárragos, 70 grms. de mantequilla, ½ litro de leche, 6 cucharadas de harina, 60 grms. de queso parmesano.

Preparación: En una cacerola ponga la mantequilla que derrita agregue la harina moviendo con cuchara de palo, luego el jugo de los espárragos, la leche, la sal y el queso. Se separa 5 cucharadas de esta crema para decorar, y el resto se echa a los espárragos machucados, de los que previamente se habrán separado 8 puntas para decorar. Rellénese los biscochos con esta crema, y báñese, con la crema que se separó. Se decoran los bordes, en medio y los costados; se adorna con redondelas de huevo duro encima.

A los costados las puntas de los espárragos partidos a lo largo en dos. Se adornan con tiritas de pimiento y lechuga.

PASTEL DE CHOCLO DULCE

Ingredientes: 6 choclos, 5 huevos, 1 taza de leche, 1 cucharada grande de maizena, ½ cucharadita de anís en granos, 100 grms. de manteca, 100 grms. de mantequilla, 100 grms. de pasas, 1 taza de azúcar.

Preparación: Los choclos se rallan o pasan por licuadora, se entreveran con el azúcar, la maizena disuelta con la leche, las yemas, las pasas; la manteca con la mantequilla derretida y las claras bien batidas. Se pone en molde chato engrasado con mantequilla, a horno regular 1 hora.

ROCOTOS RELLENOS CON CARNE

Se limpian 10 recotos o pimientos sacándoles las venas y pepas, se remojan en agua tibia con sal, y después se sancochan ligeramente; una vez cocidos se rellenan con lo siguiente:

Relleno - Ingredientes: ¼ de kilo de carne molida de bistek, ¼ kilo de lomo de chancho molido, 2 huevos, 1 cebolla, ¼ de cucharadita de pimienta, ½ cucharadita de sal, 1 pan tolete remojado en leche, 50 grms. de queso parmesano, 50 grms. de mantequilla, 1 cucharada de aceite.

Preparación: En un tazón se mezclan las carnes molidas, se agregan los huevos, el pan remojado y pasado por tamiz, el queso rallado, la cebolla picadita y frita en el aceite con mantequilla, sal, pimienta, todo bien mezclado; se rellenan los rocotos o pimientos, se ponen en una asadera roseándoles encima un poquito de aceite, y se ponen al horno por ½ hora.

PASTEL DE MANZANAS

Ingredientes: 2 tazas de harina, ½ taza de manteca, (125 grms.) ½ cucharadita de sal, ½ taza de agua helada.

Ingredientes - Relleno: 4 manzanas grandes, ½ taza de azúcar, 2 cucharadas de harina, 1 cucharadita de canela en polvo, 1 cucharada de mantequilla.

Preparación: Se cierne la harina con la sal, se mezcla con la manteca, uniendo con cuchillo; agregar el agua y trabajarla ligeramente. Póngala en la refrigeradora 10 minutos; luego se estira la mitad de la masa y se forma un molde Pyrex y se rellena

con las manzanas peladas y cortadas en tajadas un poco gruesas. Se espolvorea el azúcar, la canela y la harina, y se salpica con trocitos de mantequilla. Se cubre con el resto de la masa, y se le pasa yema de huevo mezclada con leche. Se lleva a horno un poco fuerte ½ hora.

BISTECK APANADO CON PAPAS FRITAS

Procedimiento: Se cortan los bistecks delgados, puede ser de carne de cadera, tapa o cabeza de lomo, de la parte del medio, porque la punta siempre es dura, se presta más para guisos o estofados. Se les echa sal y pimienta, luego se ponen en huevo ligeramente batido, yema y clara. Para 6 personas 1 huevo es suficiente, con tal de que sea grande. Los bistecks se dejan un rato en el huevo batido, y luego se apanan con pan rallado, o galleta de sal o soda molidas.

Se pone la sartén con ½ taza de aceite a calentar, y cuando comienza a salir un poco de humo de la sartén, se echan los bistecks, se fríen unos minutos por ambos lados, que doren, se escurren y se sacan. Los bistecks deben ser fritos en el momento que se van a servir, lo mismo que los churrascos, se les echa sal y pimienta, y se fríen en aceite bien caliente. Cuando comienza a brotar sangre del lado que se está friendo, se voltean para el otro lado para que se frían unos minutos; no deben chancarse porque salen secos; deben quedar jugosos. El mismo procedimiento se hace con los bistecks sin apanar.

Papas fritas para 6 personas - Procedimiento: 1 kilo de papas blancas grandes, se pelan quitándoles la cáscara delgada, luego se echan en una vasija con agua y 1 cucharada de sal para que no se pongan negras; luego se les bota el agua, se secan con un secador, se cortan rodendelas algo gruesas, y después palos largos un poco gruesos, para que no queden tiesos. Se echa 1 taza de aceite en la sartén, y cuando comienza a salir humo se echa una porción de papas, lo que buenamente quepa en la sartén, sin estar amontonadas; cuando doran ligeramente, se voltean con una espumadera. Bien escurridas se van poniendo en una vasija, se espolvorean con sal refinada y se tapan. Primero hay que freir las papas y después los bistecks o churrascos.

TOMATES RELLENOS

Ingredientes: 10 tomates medianos, 2 tazas de arroz cocido, 1 cucharada de aceite, 100 grms. de mantequilla, 1 cubito de caldo de pollo o carne, 1 lata de petit-pois, 50 grms. de queso parmesano,

2 huevos, ½ cucharadita de paprika, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta blanca, 1 cucharada de cebolla rallada. (1 taza de arroz crudo da 2 tazas cuando cocina).

Preparación: En una olla poner el aceite con la mitad de la mantequilla y freír la cebolla sin dorarla, echarle 1½ taza de agua, agregar el cubito, sal, pimienta y paprika; cuando hierve se echa 1 taza de arroz escojido y bien lavado, que hierva a fuego lento hasta que cocine; luego se deja enfriar en una fuente; se mezcla con el huevo ligeramente batido, el queso parmesano, el petit-pois escurrido, se sazona bien, y con esto se rellenan los tomates.

Los tomates bien lavados se les corta la tapa de encima, se les quita toda la pulpa con una cucharita, se escurren bien, y se rocían por dentro con el resto de la mantequilla derretida; se rellenan con el arroz, se les rocía un poquito de aceite encima; se les pone su tapa, se acomodan en un pirex y se ponen al horno regular por 20 minutos, tapados con papel manteca.

PAN DE PASAS

Ingredientes: 2⅔ de taza de harina, 1 taza de azúcar, 2 huevos, 3 cucharadas de aceite, 2 cucharaditas de **Royal**, ¼ de cucharadita de sal, ¾ de taza de jugo de naranja, ¼ de taza de agua, ralladura de 1 naranja, 100 grms. de pasas.

Preparación: En un tazón se ponen los huevos y se bate ligeramente, se le agrega el jugo de naranja, el agua, la ralladura de naranja, azúcar y el aceite; todo se mezcla bien, luego se cierne la harina con el **Royal** y la sal, se ponen las pasas mezcladas con la misma harina, se une todo bien, y se vierte en molde alargado, enmantequillado, a horno regular por 1 hora.

HUEVOS CON SALSA MUSELINA

Ingredientes: 1 taza de harina, 100 grms. de queso parmesano, 1 cucharadita de mantequilla, 1 cucharadita de **Royal**, 1 yema de huevo, 3 cucharadas de agua, sal y pimienta.

Preparación: Se trabaja todo y se deja reposar la masa ½ hora, tapada; luego se estira del grosor de ½ centímetro de alto, se cortan 6 discos de 8 cms. de diámetro y 6 de 6 cms., a estos se les corta en el centro un disco de 2 cms. para que encaje el huevo; se moja un dedo en agua fría, y se le va pasando por el borde de los círculos para que peguen los dos discos; se ajustan bien sólo los bordes; luego se fríen en abundante aceite bien caliente, para que cubra todo, luego se sacan, se escurren bien y se ponen sobre

platitos de entrada; se coloca un huevo duro en el centro, la yema debe de estar un poco blanda, y luego se cubre con la salsa muselina.

Salsa muselina: 1 taza de leche, 1 yema, 1 cucharada de harina, 1 clara, 1 cucharada de mantequilla, jugo de limón, 1 cucharada de cebolla rallada y un poquito de mantequilla. Se fríe la cebolla y aparte se echa el resto de mantequilla para freír la harina sin dorar, luego la leche a pocos, la yema batida, el jugo de limón, y se mezcla con la cebolla, y al último la clara batida. Con esta salsa se cubren los huevos.

TAMALITOS DE GARBANZOS

Ingredientes: ½ kilo de garbanzos, 1 taza de aceite, 1 cucharada de culantro molido, ají molido al gusto, sal, pimienta, 2 tazas de caldo que se habrá sacado de la carne que se va a usar para el relleno de los tamales, 1 cebolla, ajos, la carne de chancho se pone a hervir con 3 tazas de agua y ¼ cucharadita de sal.

Preparación: Se pone a remojar el garbanzo el día anterior, se pela y se muele con 2 tazas de caldo. Luego se hace un frito con el aceite, cebolla, ajos; allí se añade el garbanzo, el culantro molido en la licuadora, y se deja cocer hasta que se atamale. Con esta masa se forma los tamales, y se le pone de relleno lo siguiente:

Ingredientes del Relleno: ½ kilo de carne de chancho, 4 ajíes frescos cortaditos, 10 aceitunas cortadas, 1 cebolla grande, 2 huevos duros cortados, 2 cucharaditas de pimentón, 4 cucharadas de manteca de chancho, nuez moscada.

Preparación: Se hace un picadillo de la carne y demás ingredientes y se fríe en la manteca. Con esto se rellena los tamales y se colocan sobre pancas de choclo que se habrán hervido previamente para ablandarlas. Se ponen en una olla grande con pancas y que les cubra el agua hirviendo; que cocinen 1 hora. También se les cubre con pancas.

PASTEL DE CHOCLO DE SAL

Ingredientes: 6 choclos, 5 huevos, 1 taza de leche, 1 cucharada de maizena, ½ cucharadita de anís en grano, 200 grms. de manteca, 1 cucharadita de sal, 100 grms. de queso mantecoso.

Preparación: Los choclos se rallan o pasan por la licuadora con un poquito de leche, y se entreveran con la leche mezclada con la maizena y las yemas, sal, anís, la manteca derretida tibia, las claras batidas a punto de nieve; se prueba la sal; hay que tener

en cuenta que el queso también tiene sal. En un molde bajo alargado, puede ser de pyrex, bien engrasado, se pone la mitad de la preparación, luego el queso cortado en rebanadas delgadas, bien esparcidas, y se cubre con el resto de la preparación. Se pone a horno regular 1 hora.

ESTOFADO "RAGOUT" A LA FRANCESA

Ingredientes: 1 kilo de carne de ternera o de vaca, ¼ kilo de tocino, 1 cucharada de pimentón colorado, 1 cebolla, comino, orégano, 2 zanahorias, 1 taza de caldo, 1 vaso de vino tinto, 1 taza de aceite, ¼ kilo de arvejitas, poleo y perejil.

Preparación: Se corta la carne en trocitos, se pica el tocino en cuadraditos, se dora la cebolla y el tocino, se agrega la zanahoria y se rocía con el vino alternando con el caldo. Debe cocer 1 hora a fuego lento.

ENSALADA DE PANAMITOS

Ingredientes: ½ kilo de panamitos, 100 gramos de tocino, ½ kilo de cebolla, 1 vaso de vinagre, aceite, 1 ají fresco, sal, pimienta, aceitunas y 3 huevos.

Preparación: La víspera se remojan los panamitos y se ponen a hervir con otra agua y sal; cuando están cocidos, se escurren y se ponen en una fuente. Aparte se prepara una salsa con la cebolla picada bien delgada, lavada con sal y curtida con vinagre, aceite, sal y ají picadito sin pepas; cuando está curtida se vierte sobre los panamitos y el tocino picadito y bien frito, también se pone encima; se adorna con aceitunas y huevos duros picaditos.

PAELLA A LA VALENCIANA

Ingredientes: 500 grms. de arroz, 1 pollo, 250 grms. de lomo de cerdo, 200 grms. de chorizos, 2 docenas de camarones chicos, 4 docenas de conchitas de abanico, 2 docenas de choros amarillos, un trozo de corvina de más o menos 350 grms., 250 grms. de arvejitas, 3 pimientos morrones, 5 alcachofas, 1 lata de puntas de espárragos, 300 grms. de tomates, 1 cucharada de ajos molidos, 2 docenas de calamares, 200 grms. de salchichas, 125 grms. de jamón, aceite, manteca de chancho, azafrán, sal, pimienta y perejil.

Preparación: Este plato se hace en una paila de cobre, pero no pudiéndose utilizarse en las cocinas eléctricas o de gas, tenemos que hacerlo en una olla grande, y sirviendo luego en fuente con todo cuidado, procurando no desordenar el arreglo.

Se pone 200 grms. de aceite en la olla junto con un poco de manteca. Cuando esté bien caliente, se echa el pollo en pedazos, los chorizos y la carne de chancho en igual forma. Se hace tomar color; a continuación se agrega la corvina en trozos, los calamares cortados en forma de anillos, las salchichas, el jamón, 1 diente de ajo, y los tomates pelados y también picados. Se sigue reahogando 10 minutos, y se vierte la cantidad de agua necesaria (más o menos doble cantidad que el arroz. Se sazona y se cuece a fuego lento 15 minutos. Pasando este tiempo, se echa el arroz en forma de lluvia, un diente de ajo machacado, el azafrán, 2 pimientos picados y los choros ya sancochados.

Las alcachofas se hierven por separado; se limpian los fondos, se parten en 4 pedazos agregándose a lo anterior. Se cuece la preparación durante 20 minutos, y a media cocción, se agrega los ingredientes dándoles bonita forma, terminando con las arvejitas y vainitas cortadas de 2 cms. y previamente sancochadas. Se rocía de perejil picado. Debe cocerse hasta que el grano de arroz se abra. Una vez en la fuente, se adorna con tiras de pimiento morron. Si se utiliza la "paila" se presenta el arroz en ella.

PASTEL DE FIDEOS AL GRATEN

(8 personas)

Ingredientes: ¼ de kilo de fideos (corbatitas ú otros) 1 taza de queso parmesano rallado, 6 cucharadas de mantequilla, 2 tazas de leche, 3 huevos, 1 cucharada de sal 1 cucharadita de Royal, pimienta y nuez moscada rallada al gusto.

Preparación: Sancóchese los fideos en agua hirviendo con sal; sáquense una vez que estén suaves y cocidos; escúrralos en una coladera, y enjuáguelos en agua fría para quitarle una especie de goma que sale al sancocharlos; colóquelos luego en un recipiente algo grande, y añádales moviendo con una cuchara de madera la mantequilla, el Royal y el queso rallado. Aparte en otro recipiente, bátanse los huevos ligeramente y mézclelos con la leche, y luego añada la preparación anterior. Engrase un molde rectangular ú otro de preferencia pyrex, espolvoréelo de pan rallado y aceite. Coloque la preparación ya preparada en este molde. Espolvoréese de galleta molida por encima, salpicando trocitos pequeños de mantequilla y queso. Llévese al horno moderado por ½ hora. Sírvase en su mismo molde.

MONDONGUITO A LA ITALIANA

Ingredientes: ½ kilo de mondongo, 1 kilo de papas blancas, ¼ de kilo de cebollas, ¼ de kilo de tomates, 2 zanahorias, un po-

quito de perejil, 1 cucharada de salsa de tomate, 4 dientes de ajos, $^1/_4$ de cucharadita de pimienta, 1 cucharada de hongos, 2 hojas de laurel, 2 cucharadas de queso parmesano, $^1/_2$ taza de aceite, ¼ kilo arvejas.

Preparación: El mondongo bien lavado se sancocha hasta que esté suave; luego se corta en tiritas de ½ cm., por 3 cm., de largo. Aparte se pone en uno cacerola el aceite a calentar, se fríe la cebolla finamente picada, con los ajos molidos y el perejil picado; cuando está bien frito, se agrega los tomates pelados y picados sin pepas, la salsa de tomate, las hojas de laurel, los hongos remojados en agua caliente y picados, las zanahorias peladas y cortadas en tiritas finas, se agrega las arvejas, la pimienta y la sal; cuando todo está bien frito se echa el mondongo y 1 taza de agua en que se sancochó el mondongo; luego las papas peladas y cortadas en forma alargada, delgadas; se dejan hasta que cocinen. También pueden ser fritas. Se sirve espolvoreado con queso rallado, y se acompaña con arroz.

ESCABECHE DE CORVINA O COJINOVA

Ingredientes: 1 corvina o cojinova, ½ kilo de manteca, 1 botella de aceite, $^1/_2$ botella de buen vinagre (vinagre venturo) 2 kilos de cebollas, 10 ajíes frescos, 1 cabeza de ajos, ¼ de cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de orégano, ¼ de cucharadita de comino, 5 ajíes mirasol, $^1/_4$ de kilo de harina de trigo, 3 lechugas, 3 choclos, 4 huevos duros, ¼ de kilo de aceitunas de botija, ¼ de kilo de queso fresco de buena calidad, $^1/_2$ kilo de camotes y sal.

Preparación: El pescado se escama, se abre por mitad a lo largo, se le saca los espinas, el pellejo y los cúagulos de sangre, se corta en dedazos medianos, se enjuagan, se les echa sal, se envuelven en harina y se fríen en manteca bien caliente. Aparte se corta la cebolla en pedazos un poco gruesos a lo largo, y se ponen en una sartén con agua que las cubra, y 1 cucharadita de sal, al fuego, cuando dan un hervor se sacan, se cuelan y se ponen en una vasija de loza ó enlozada con el vinagre, lo mismo que los 4 ajíes verdes cortados en pedazos largos y sin pepas. En una sartén se echa aceite, y cuando calienta, se fríen los ajos molidos con el orégano, comino, los ajíes frescos con unas cuantas pepas y los ajíes mirasol sin pepas, remojados en agua tibia 1 hora antes; todo bien molido, también la pimienta y $^1/_2$ cucharadita de sal. Cuando está todo frito, se echan las cebollas con el vinagre y 1 tacita de agua, se prueba la sal. El pescado se coloca en una fuente un poco honda, y encima se echa la salsa, se adorna con las aceitunas, los huevos duros cortados en 4 a lo largo, el queso cortado en pedacitos, los choclos sancochados cortados en rodajas, el camote también sancochado y cortado en trozos medianos, y al ruedo de la fuente se

acomodan las hojas de lechuga. El escabeche debe de estar preparado por lo menos 2 horas antes de comerlo, para que esté bien curtido.

CALAMARES RELLENOS

Ingredientes: 2 docenas de calamares, 100 grms. de jamón inglés, 2 huevos duros, 2 cebollas finamente picadas, 4 rebanadas de pan de molde, ½ taza de leche para remojar el pan, 1 diente de ajo molido, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de perejil picado, 4 cucharadas de aceite.

Preparación: Los calamares se limpian sacándoles la telita y volteándolos hacia fuera y sacándole la espina larga del centro. Se lavan bien, se separa la bolsita de tinta, las cabezas y las colitas se pican para el relleno.

Relleno-Preparación: Se pone a calentar el aceite y se fríe la cebolla picada bien menuda, el ajo, la pimienta, se agregan las cabezas y colitas picadas, el pan remojado en leche, el jamón picado bien menudo, los huevos duros picados, el perejil. Con esto se rellena los calamares solo hasta la mitad, porque hinchan mucho. Se cierran con un palito de dientes, se pasan por harina y se fríen. Aparte se hace una salsa.

Salsa-Ingredientes: 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de aceite, 2 cucharadas de harina, 2 tomates pelados y sin semillas, 1 vaso de vino seco (jerez) ¼ de cucharadita de pimienta, ¼ de cucharadita de sal, 1 taza de agua.

Preparación: Se pone a derretir la mantequilla junto con el aceite, se echa la harina, y se va agregando el tomate licuado mezclado con el vino, a pocos, y el agua. Se va moviendo como para hacer una salsa blanca; se añade la tinta de los calamares, sal y pimienta; queda la salsa oscura; debe de quedar de una consistencia suave. Se echan los calamares fritos y se dejan unos minutos, no más de 10 minutos, para que no queden duros. Se sirve con arroz graneado.

Método para limpiar los calamares: Los calamares se limpian sacándoles la telita y la espina larga del centro, luego se voltean y se lavan bien; se separa la bolsita de la tinta, que es la que dá el gusto a la comida.

CORONA DE CAMARONES

Ingredientes: 2½ tazas de mayonesa, 1 sobrecito de gelatina **Royal** sin sabor, ½ taza de salsa de tomate Catchup, 8 huevos endurecidos, 3 paltas, ¼ de taza de aceite, jugo de limón, 2 tazas

de colas de camarones sancochados y pelados, 6 cucharadas de cebollitas perla (encurtidas) 1 cucharada ó mas de salsa inglesa, el coral de los camarones, perejil picado y escarolas.

Preparación: Se disuelve la gelatina en ¼ de taza de caldo de los camarones, se mezcla la mayonesa con la gelatina, los camarones, la salsa inglesa, la salsa de tomate y las cebollitas. Se engrasa un molde de rosca, y se coloca en el fondo del molde las claras, las yemas pasadas por colador y aderezadas con pimienta, sal y el perejil picado; sobre esto la preparación anterior; se deja cuajar. Se desmolda, y en la cavidad del centro, se pone las paltas hechas puré y aderezadas con sal, pimienta, aceite y limón. Se rodea la fuente con escarolas y tomates cortados en 4. Se deja un poco de mayonesa, para decorar.

LANGOSTINOS EN SALSA

Ingredientes: 3 tazas de langostinos, ⅓ de vaso de wisky, 1 taza de leche, 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de harina, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de salsa inglesa, 2 cucharadas de salsa catchup.

Preparación: Se sancochan los langostinos, se escurren y se ponen en una vasija de pyrex, se rocían con el wisky y se le prende un fósforo. Aparte se prepara la salsa derritiendo la mantequilla, se echa la harina, luego la leche a pocos moviendo con cuchara de palo, en seguida la sal, pimienta, la salsa inglesa y la salsa catchup, y se entrevera con los langostinos.

PICANTE DE CAMARONES

Ingredientes: 1 kilo de camarones medianos, 1 tarro de leche evaporada, ½ kilo de buen queso fresco, ¼ de kilo de cebolla, 4 ajíes panca, 3 dientes de ajos, ¼ de cucharadita de pimienta, 1 pan de molde chico sin corteza, 1 taza de aceite, 1 kilo de papas amarillas, 3 huevos duros, 3 choclos tiernos, un poquito de sal.

Preparación: Lavar bien los camarones en agua fría y quitarles la bolsita negra que tienen en la cabeza y botarla, luego se saca el coral que también está en la cabeza. Poner a hervir los camarones con 2 ó 3 tazas de agua y ½ cucharadita de sal, durante 10 minutos; escurrir los camarones y hacer un aderezo con la taza de aceite, la cebolla finamente picada y los ajíes sin pepas bien lavados y molidos en la licuadora con los ajos pelados y picados con un poquito de aceite, agregar la pimienta, el coral de los camarones, luego el pan remojado en la leche evaporada, mezclada con 1 taza de agua en que hirvieron los camarones; el pan debe

pasarse primero por la licuadora, para que quede como una crema, luego echar las colas de los camarones pelados, y por último el queso molido en la licuadora, también se puede usar queso parmesano rallado, unos 100 grms., con un poquito de aceite o leche; los ajíes antes de molerlos, hay que ponerlos a remojar en agua caliente. Este picante se acompaña con pasas sancochadas, huevos duros y rodajas de choclo sancochado. La cantidad de ají puede variar según el gusto de la persona.

BACALAO

Ingredientes: 1½ kilo de bacalao de buena clase, 2 kilos de papas amarillas, 1 lata de pimientos morrones, 1 kilo de cebollas, 1 kilo de tomates, 1 latita de salza de tomate, 4 dientes de ajos, ¼ cucharadita de pimienta, ½ botella de aceite, ½ cucharadita del sal, unas ramas de perejil.

Preparación: El bacalao se remoja 3 horas antes en bastante agua, luego se escurre, se le quita las espinas y se corta en pedacitos de 3 cms. de largo por 1 de ancho más o menos. En una cacerola se pone el aceite y cuando está caliente se echan las cebollas peladas y cortadas en pedazos alargados, un poco gruesos, los ajos molidos, la pimienta, los tomates cortados en pedazos regulares, el perejil picadito sin tallos, los pimientos cortados en pedazos grandes; cuando todo está frito, se echa el bacalao y se tapa, para que "sude" con el aderezo; se mueve de vez en cuando para que no se queme, y se va agregando poquitos de agua, hasta que esté suave el bacalao. Se prueba la sal, si es necesario se le agrega un poquito; hay bacalao muy salado, en ese caso hay que darle un hervor antes de aderezarlo. Las papas se sancochan por separado, y se ponen enteras. Se sirve con arroz.

PESCADO ALASKA

Ingredientes: 8 tiras de corvina, 8 huevos ½ pan de molde chico ralladura de 2 limones, ¼ de cucharadita de nuez moscada, ½ cucharadita de pimienta blanca, 1 cucharadita de sal refinada, 1 taza de leche, 1 cabeza de cebolla, un poquito de perejil, 80 grms. de mantequilla, el jugo de 1 limón.

Preparación: Al pescado se le quita el pellejo, las espinas, y se pica menudito, el pan sin corteza se remoja en la leche y se pasa por coladera o tamiz, la cebolla se pica bien menudita lo mismo que el perejil; todo se pone en un tazón; la mantequilla se derrite y se agrega, lo mismo que la ralladura y jugo de 1 limón, la sal, pimienta, nuez moscada, los huevos se baten por separado las claras, todo se mezcla y se pone en un molde engrasado con

aceite, a horno de 350 grds. en baño-maría y tapado con papel manteca, por 1 hora. Cuando enfría un poquito, se desmolda sobre una fuente y se baña con la siguiente salsa:

Salsa: Se pone una cacerola con 50 grms. de mantequilla y se dora ligeramente 2 cucharadas al ras de harina de trigo y se agrega a pocos $1\frac{1}{2}$ taza de leche, sal al gusto, un poquito de pimienta blanca; que hierva, moviendo con cuchara de palo durante 10 minutos. Con esta salsa se cubre el pescado, y se rocía con 2 huevos duros picados bien menudos.

LANGOSTINOS A LA NEWBURG

Ingredientes: 5 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de harina, 3 tazas de langostinos, 1 cucharada de paprika, 1 cucharadita de sal, 3 cucharadas de jerez, 3 yemas de huevo, 2 tazas de crema.

Preparación: Se derrite la mantequilla en una cacerola a baño-maría, se añade la harina mezclándola bien, y luego los langostinos, la sal, la paprika y el jerez, poner al fuego. Aparte batir ligeramente las yemas, añadirlas a la crema mezclándolas bien; luego añadir ésto a los langostinos poco a poco, moviendo siempre, que se cocinen un poco a baño-maría hasta que espese; entonces se retira y se sirve con arroz graneado.

ARROZ CON CONCHAS

Ingredientes: ½ kilo de arroz, 3 docenas de conchas, 2 cabezas de cebollas, 3 dientes de ajos, 2 ajíes frescos, un poquito de culantro, ½ kilo de arvejitas, $\frac{1}{4}$ kilo de papas amarillas, 100 grms. de manteca, 1 litro de agua, un poquito de pimienta, 2 cucharaditas de sal.

Preparación: Se calienta la manteca en una olla, se echa la cebolla finamente picada y luego el culantro molido sin tallos, con el ají sin pepas y los ajos. Cuando todo fríe bien, se agrega la pimienta, la sal, el agua, las arvejitas y cuando están casi cocidas las arvejitas, se echa el arroz bien escojido y lavado, las papas peladas y partidas en dos y las conchas limpias. Se deja a fuego lento hasta que cocine.

GARBANZOS CON BACALAO

Ingredientes: 1 kilo de garbanzos, ½ kilo de bacalao, 50 grms. de hongos, $\frac{1}{4}$ kilo de tomates, ¼ kilo de cebollas, 4 dientes de ajos, ½ cucharadita de pimienta, 1 taza de aceite, unas ramas de perejil, ½ cucharadita de sal.

Preparación: La víspera se remojan los garbanzos en agua fría con 1 cucharada grande de sal, luego se enjuagan y se ponen a hervir hasta que estén suaves. Aparte se prepara el aderezo. Se calienta el aceite en una cacerola y se fríen las cebollas picadas menuditas, los ajos molidos con el perejil y los hongos ya remojados en agua caliente, 1 hora antes de molerlos; en seguida el bacalao cortado en tiras de 3 cms. de largo, también remojado 3 horas antes; la pimienta y los tomates pelados y picados, todo bien frito se le echa a los garbanzos y que hiervan hasta que estén suaves. Se prueba la sal y se sirve con arroz.

SALSA BLANCA Y SUS VARIACIONES

Método: Colocar en una cacerola 2 cucharadas de mantequilla. Estando derretida, añadirle 3 cucharadas de harina, y poco a poco 1 taza de leche caliente. Sazonar bien con sal, pimienta y nuez moscada.

Salsa Blanca Espesa: Añadir 2 cucharadas de harina más.

Salsa de Queso: Añadirle a la salsa blanca ½ taza de queso rallado y 1 ó 2 yemas de huevo, fuera del fuego.

EMPANADAS "CALDUAS" (CHILENAS)

Ingredientes: para la masa: 1 kilo de harina de trigo, 200 grms. de manteca, ¼ de vaso de cerveza Malta, ½ cucharada de sal refinada, 1 cucharada de pimentón, 1½ taza de agua.

Preparación: Cernir en un tablero la harina y hacer un hoyo para mezclar la cerveza y añadir el agua caliente, con la manteca disuelta y el pimentón; trabajar bastante la masa hasta que quede suave; luego dividir en 14 porciones, y se estiran, que no queden muy delgadas, y en forma de plato tendido. Para rellenarlas se coloca la masa sobre un plato tendido, y se le pone en medio 2 cucharadas de picadillo, 1 aceituna, 1 raja de huevo duro, 2 pasas. Se moja todo el borde de la masa con agua, se dobla y se ajustan los bordes, se hace un pliegue en la parte del medio y otro a cada lado. Se unta con yema de huevo mezclada con 1 cucharada de leche. Se pone a horno fuerte de 20 a 30 minutos.

Relleno: ½ kilo de carne de cadera o lomo, 1 kilo de cebollas, ½ cucharadita de comino, ½ cucharadita de pimienta, ½ cucharada de pimentón, 1 ají fresco molido sin pepas, 2 cucharadas de manteca, ½ cucharada de ajos, 1 cucharada al ras de harina, ½ cucharada de sal refinada, 1 taza de agua caliente, 14 aceitunas de botija, ½ taza de pasas, 14 rajas de huevo duro.

Preparación: El picadillo es importante prepararlo la víspera (en Chile se le llama "pino"). Se pone a calentar la manteca, se echa la carne picada menuda, la sal, pimienta, los ajos bien picados, comino, el pimentón; cuando se fríen, se echa la cebolla picada en cuadraditos no muy chicos, el ají molido; se reahoga, que quede la cebolla al diente, se espolvorea la harina, luego el agua hirviendo; se deja hervir 5 minutos, se baja y se guarda en un tazón hasta el día siguiente.

"SOPAIPILLAS" (CHILENAS)

Ingredientes: 1 kilo de harina, 4 cucharaditas de **Royal,** 1 taza de zapallo cocido y pasado por tamiz, 150 grms. de manteca, 1 taza de agua caliente con 2 cucharaditas de sal, 1 taza de harina para trabajar la masa.

Preparación: Se cierne la harina en un tablero con el **Royal,** se echa el zapallo, la manteca derretida tibia y el agua con sal, todo se trabaja bastante, luego se estira la masa de ½ cm. de espesor y se cortan redondelas al tamaño de un vaso grande; se fríen en manteca bien caliente; antes de freírlos, se hincan con tenedor. Se sirven solos o con un poco de miel.

MILANESAS
(Bistecks delgados)

Procedimiento: Preparar 10 milanesas grandes y delgadas de carne tierna, cadera o ternera, condimentarlas con sal y pimienta. Batir 3 huevos con un tenedor, añadir un poco de sal, pasar las milanesas por este batido, una por una, luego apanarlas en pan rallado, precionándolas bien con las palmas; en seguida se fríen en aceite caliente, a fuego no muy fuerte y sin hacerlas dorar.

MAYONESA DE LECHE

Ingredientes: ⅓ de taza de leche evaporada helada, 1 taza de aceite, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharada de jugo de limón, $^1/_4$ de cucharadita de pimienta, $^1/_2$ cucharadita de sal refinada, $^1/_2$ cucharadita de azúcar.

Preparación: Batir la leche en la licuadora, luego agregar todos los ingredientes menos el aceite y el limón; agregar el aceite a pocos, y por último el jugo de limón. Si queda muy espesa se puede agregar aceite o leche evaporada.

LAS LEGUMBRES

Las legumbres frescas contienen del 85 al 95% de su peso en agua; naturalmente, las secas contienen una cantidad mucho menor. Las legumbres en general son considerablemente ricas en proteínas, que oscilan entre un mínimo del 5% en las habas frescas, y un máximo del 25% en la lentejas secas.

Las vitaminas se encuentran en las legumbres en cantidad discreta, especialmente la vitamina C en las legumbres frescas, y la vitamina B en las secas.

El consumo de las legumbres, tanto frescas como secas, permite corregir y equilibrar la alimentación humana.

Todas las menestras antes de cocinarlas hay que remojarlas el día anterior en abundante agua fría. Al momento de cocinarlas se les bota esa agua, y se ponen a cocinar en agua hirviendo.

LAS VAINITAS

Estas legumbres se preparan en ensalada o guisos. Debe elegirse tiernas y se cocinan en agua hirviendo con un poco de sal. Deben escurrirse cuando están cocidas.

LAS LENTEJAS

Esta legumbre es un alimento de primer orden, porque contiene el 54% de materias feculentas (hidratos de carbono) el 26% de materias nitrogenadas (proteínas) y el 3% de materias grasas, además de una considerable proporción de hierro, que las hace particularmente recomendables a los anémicos. Las lentejas, se pueden cocinar como potaje (enteras o en puré) o bien guisadas. Para prepararlas se procede de este modo: se limpian, quitando las estropeadas, y se ponen en remojo en agua fría, dejándolas durante 12 ó 15 horas. Luego se escurren y se cuecen en agua hirviendo.

LAS HABAS

El haba es rica en sustancias nutritivas en vitaminas, en sales minerales como el hierro y el calcio. Se preparan en ensala-

das, puré y sopa. Hay que sancocharlas primero, y luego quitarle la cáscara.

LAS ALCACHOFAS

Las alcachofas contienen bastante fierro, incluso se puede tomar el agua en que se sancochan, sin sal. Es muy bueno para la anemia y el hígado.

LAS ZANAHORIAS

Las zanahorias contienen vitamina A. Son muy buenas para conservar la vista. Se pueden comer crudas en ensaladas o sancochadas. No pierden sus propiedades al cocinarse.

LOS LIMONES

Los limones contienen vitamina C y tienen múltiples aplicaciones.

CURRY DE CAMARONES

Ingredientes: 1½ libras de camarones cocidos y limpios, 3 cucharadas de mantequila, 2½ cucharadas de harina, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de curry en polvo, 1 cucharadita de jengibre fresco, (quion) finamente picado ó ½ cucharadita de jengibre en polvo, 1½ cucharadas de cebolla finamente picadas, ½ cucharadita de ajos picados finamente, 2½ tazas de leche, 1 taza de leche de coco ó ½ taza de coco rallado, 1 cucharada de jugo de limón.

Preparación: Cortar los camarones a lo largo por mitad. Derretir en una sartén, a fuego lento, la mantequilla, y mezclarla con la harina. Añadir la sal, curry, jengibre, cebolla y ajo; mover para formar una pasta lisa, y agregar lentamente la leche. Cocinar, moviendo constantemente hasta que la mezcla se espese. Añadir la leche de coco, o el coco y el jugo de limón, y cocinar por 20 minutos. Echarle los camarones a los 5 minutos de cocimiento. Mover de vez en cuando, durante los 15 minutos restantes.

Servir con arroz blanco graneado y condimentos como coco rallado, maní picado o almendras, tocino frito picado, huevos duros picados, pimiento verde picado o cebolla china picada y chutney.

CHANCHO DULCE Y AGRIO

Ingredientes: 3 pimientos grandes verdes, $^{3}/_{4}$ de taza de aceite vegetal, 1 diente chico de ajo molido, 2 huevos grandes batidos, 4 cucharadas de harina, 2 cucharaditas de sal, $^{1}/_{8}$ de cucharadita de pimienta, 1 libra de lomo de chancho cortado en cubos, 4 tajadas de piña, 1 taza de caldo de pollo, 2 cucharaditas de maizena, ½ taza de azúcar, 2 cucharaditas de sillau, $^{1}/_{3}$ de taza de vinagre.

Preparación: Cortar los pimientos verdes en 6 partes cada uno. Echarlos en agua hirviendo, y cocinarlos hasta que estén suaves por 10 minutos más o menos. Sacarlos del agua. Calentar el aceite en una sartén gruesa, añadir el ajo, dorarlo y sacarlo.

Batir juntos los huevos, harina, sal y pimienta; hundir el chancho dentro de esta mezcla, y echar pedazo por pedazo al aceite. Freír en fuego moderado hasta que esté dorado de un lado, y luego voltearlo. Cuando todos los pedazos están dorados, dejar el chancho y solamente 1 cucharada de aceite en la sartén. Cortar cada tajada de piña en 6 pedazos y añadir ⅓ de taza de caldo y el pimiento verde al chancho. Tapar ligeramente y cocinar a fuego lento por 10 minutos.

Mezclar juntos la maizena, azúcar, sillau, vinagre y las ⅔ de caldo sobrante; añadir al chancho. Cocinar moviendo constantemente hasta que el líquido espese y el plato esté bien caliente. Servir bien caliente acompañado de arroz.

MEDIDAS

PESO EN GRAMOS

Harina, 1 taza al ras	150	grms.
Azúcar, 1 taza al ras	240	„
Por cucharadas, harina, cucharada al ras	10	„
Azúcar, cucharada al ras	15	„
Una pinta equivale a	560	„

RICE AND DUCK PERUVIAN STYLE

1 duck cut in pieces
3 lb. rice
4 hot pepper cut in strips
1 bunch coriander ground
1 lb. onions chopped
1 head ground garlic
1 cup oil
½ bottle of beer (white)
salt and pepper to taste
1 lb. creen peas

Season duck with salt and pepper. Brown in oil and removed from pan. In the same oil brown the garlic, onion cut in pieces the hot pepper, coriander, salt ond pepper then add the bear. Return duck to pan and cook 25 minutes, then add 3 liters water and cook until duck is almost tender add peas and rice, reduce heat and simmer about 15 minutes or until rice is dry. (take rice from heat before it is not too dry).

CEBICHE DE CORVINA (WHITE FISH)

(12 persons)

3 lbs. of white fish
15 lemons
3 large onions (finaly sliced)
6 hot peppers (red or yelow, 3 silced)
1 teaspoonful of ground hot pepper
4 cloves ground garlic
salt and pepper to taste
lettuce leaves
2 lbs. cooked sweet potatoes
4 cooked ears of corn

Clean fish and removed skin and bones. Cut into small pieces. Plaec fish in large colander and wash it lightly. Drain well and place in a bowl and cover completely with the lemon juice; add salt, pepper, 3 ground green peppers and garlic. Mix all well wash onions well in salted water, drain and rinse well. Add onion and

hot pepper to fish and mix. Cover tightly for at least 2 hours. Serve on platter and garnish with Sliced sweet potatoes, pieces of corn and lettuce leaves.

FISH IN ONION SAUCE - PERUVIAN STYLE

2 lbs. white fish
salt and pepper to taste
fluor
shortening or oil for frying
1 lb. onion cut in thick slices
4 fresh hot peppers sliced
1 spoon ground hot pepper
½ teaspoon marjoran
1 cup vinegar
4 boiled eggs (sliced)
15 ripe olives
½ lb. fresh cheese
lettuce leaves

Clean fish and cut in large pieces. Season with salt and pepper, dip in flour and fryin very hot chortening. Place on a platter. In a saucepan with sufficient oil put onion fresh peppers ground, marjoran, salt and pepper. When onion is cooked add the vinegar. Inmediately remove from heat ond pour over fish. Garnish with lettuce leaves, olives, cheese, and egg pieces.

CAU CAU (TRIPE) PERU STYLE

2 lbs. fresh tripe (if dry kind soak overnight)
1 cup oil
2 lbs. white potatoes diced
1 lb. onions finaly chopped
1 tablespoon hot yelow ground pepper
5 cloves ground garlic
½ teaspoon palillo
2 spoons finaly chopped parsley
1 spoon yerba buena finly chopped
salt and pepper to taste
2 cups of liquid in which tripe has been cooked

Cut tripe in small pieces and cooked until tender. Fry onion, hot pepper, ground garlic, palillo parsley, salt, pepper and yerba buena. Add tripe and 2 cups of water in which tripe was cooked, mix well the add the potatoes cut in pieces and boiled until is cooked and liquid is evaporated.

CAUSA PERUVIAN STYLE

2 lbs. white or yellow potatoes
lettuce leaves
2 tablespoons lemon
½ cup oil
salt and pepper to taste
1 tablespoon ground hot yellow pepper

Cook the potatoes, remove skin and mash well. And the lemon juice, oil salt pepper and hot pepper. Spread on platters in porcions with lettuce leaves and cover with the following sauce.

Sauce:

1 lb. onions finaly sliced
2 fresh hot pepper cut in strips
3 tablespoon oil
2 tablespoon lemon juice
salt and pepper to taste

Wash onions and hot pepper in salt water Drain and season with salt, pepper, oil and lemon juice, mix well.

Garnish with olives, fresh cheese, sliced hard, boiled eggs, cooked shrimps pieces of boiled sweet potatoes and corn.

POTATOES - HUANCAYO STYLE - PERU

2 lbs. yellow or white potatoes
1 lb. fresh cheese
2 hard boiled egg yolks
1 tablespoon ground hot pepper
salt and pepper to taste
1 cup oil
½ cup evaporet milk
1 teaspoon lemon juice
4 hard boiled eggs
12 ripe olives
1 hot pepper cut in fine strips
1 tablespoon finaly chopped parsley
lettuce leaves

Wash and cook the potatoes, peel and arrange them in serving dish garnish with lettuce leaves.

Mash together cheese with 2 egg yolks with a fork, add the pepper, salt, ground hot pepper, then the milk a little at a time next the oil in the same way, lastly the lemon juice. Cover potatoes wtih this sauce and pour the hot pepper and parsley finaly chopped. Garnish with olives and Hard boiled eggs cut in.

ANTICUCHOS - PERUVIAN STYLE
"BEEF HEART IN HOT SAUCE"

2 beef heart
1 spoonful ground achiote
1 teaspoon ground cuminseed
10 cloves ground garlic
1 teaspoon ground pepper
½ bottle vinegar
1 tablespoon salt

Clean heart thoroughly, removing nerves and fat. Cut in long strips, then in small squares. In a bowl add the garlic hot pepper, cuming seed, achiote, salt pepper and vinegar. Mix well marinate meat in this sauce overnight and cover. Place pieces of heart in wooden or metal skewers, and cook on a spit or rack over direct head, basting with the following sauce, until cooked. Prepare in a bowl ½ cup oil, 1 tablespoon red ground hot pepper and ½ cup of the marinate.

Baste the anticuchos while frying with a brush made of corn husks.

Sauce: In a bowl prepare a sauce with, 1 tablespoon yellow hot pepper, 1 onion finaly chopped, salt and vinegar. This sauce is for cook anticuchos.

OCOPA
"POTATOES PERUVIAN STYLE"

2 Kg. or 4 lbs. white potatoes
10 yellow dry hot peppers (toasted soaked without seeds).
2 big onions
3 cloves garlic
10 vainilla biscuits
1 spig fresh guacatay
1 cup toasted peanuts or nuts
1 cup oil
1 teaspoon salt
½ lb. fresh cheese
½ lb. olives
4 hard boiled eggs

In a saucepan toasted garlic and onions sliced, then ground them with the guacatay cheese, peanuts and biscuits, add ground hot pepper. Place this mixture in a bowl and mix with oil and salt. If mixture is too thick add some evaporated milk.

Cook potatoes, peel, and arrange them on a dish. Cover potatoes with this sauce and garnish with pieces of hard eggs and olives.

HOT PEPPER WITH HEN

(Peruvian Stile)

- 1 big hen
- 10 fresh hot peppers
- 1 cup oil
- 1 can evaporated milk
- 1 loaf of bread (small)
- 1½ cups ground dry cheese
- ½ Lb. onions (finaly chopped) salt and pepper to taste.
- 2 Lbs. yellow potatoes
- 6 hard boiled eggs
- 1½ liters water
- 1 carrot.

Cook hen in boiling water with 1 teaspoon salt and carrot until cooked. Take hen from pan until sliphtly cool; cut in small pieces Cook hot peppers without seeds for 5 minutes, drain, and ground with garlic. Place pan in fire with the oil, when its hot fry onions, garlic, hot pepper, salt and pepper, then the bread soaked in milk and passed through blender and then the hen. When all is fryed put in a cup of broth and at last the cheese Garnish with pieces of boiled potatoes and eggs.

GRATED CORN

(Peruvian Stile)

- 6 ears of corn (not so tender)
- 1 Lb. of meat (pork or beef)
- 1 cup oil
- 5 cloves ground garlic
- 2 onions finely chopped
- 1 tomato peeled and chopped
- 1 teaspoon ground hot pepper (red or yellow)
- ½ cup oil
- salt and pepper to taste
- 4 cups water
- 1 teaspoon parsley

Grate the corn. Place a pan in fire and fry meat until brown in small pieces with salt and pepper them add onion garlic tomato, hot pepper and parsley. Add water and bring to boil. Then add corn and stir constantly until cooked.

SALAD OF PIG'S FEET

(Peruvian Stile)

4	pigs feet
1	Lb. white potatoes (boiled and cooked)
1	Lb. onion finaly sliced
½	cup vinegar
1	teaspoon hot pepper ground
1	teaspoon salt
¼	teaspoon pepper
⅛	cup oil
1	hot pepper sliced without seeds

Cook pigs feet in salted water and cut in small pieces. Arrange on platter. Wash onion in salted water with hot pepper slices; mix with the vinegar, oil, pepper salt and ground hot pepper in a bowl; and let it stand for a while. Remove skin from potatoes cut in small pieces and put them on platter.

Cover with the sauce.

SHRIMP CHOWDER

(Peruvian Stile)

2	Lbs. shrimps
1	Lb. white fish (fryed in hot oil with salt pepper and flour)
2	cups evaporated milk
½	Lb. fresh cheese
2	ears corn tender sliced
2	Lbs. yellow potatoes (remove skin)
1	Lb. tomatoes
½	Lb. onion
5	cloves ground garlic
1	teaspoon padrika or achiote
1	teaspoon marjoran
¼	teaspoon pepper
½	cup flour
1	cup oil 6 eggs
1	cup rice
½	Lb. green peas
4	liters water
1	tablespoon salt.

In a big saucepan heat ½ cup oil and fry onion, marjoran, garlic, pepper tomatoes and salt; then add peas and corn slices let then; cook. Add the potatoes, and rice. When cook add shrimps, cheese in small pieces and at last milk and eggs Put fryed fish on platters or ni saucepan as desired

STUFFED POTATOES - PERUVIAN STYLE

2 lbs. white potatoes
1 egg.
½ lb. ground meat
½ lb. onions finely chopped
5 cloves ground garlic
1 teaspoon marjoran
salt and pepper totaste
10 olives cut in two pieces
½ cup saisins
2 hard boiled eggs chopped
1 cup flour
1 cup oil

Cook the potatoes, remove skin and mash well with, 1 egg and 1 teaspoon salt. Fry the onion garlic, parsley, salt pepper and marjoran, in oil. Whencooked add meat, then olives raisins and lastly the to boiled eggs chopped Shape the mashed in to balls and fill with meat mixture. Roll in flour fry in not oil.

COWS FEET WITH PEANUTS

(peruvian style)

1 cows foot
2 lbs. white potatoes
1 lb. onions
1 tomato
4 cloves ground garlic
1 teaspoon marjoran
2 teaspoons red hot pepper
salt and pepper to taste
½ cup peanuts roasted and ground
2 cups of liquid in which meat was cooked
½ cup oil.

Cook cows foot in salted water and cut in small pieces. Fry the onion, marjoran, garlic, tomato hot pepper, with salt and pepper in oil; when begins to brown add liquid and feet andleave it boil for a while, then add the potatoes cut in small pieces.

When cooked add the peanut.

TAMALES PERUVIAN STYLE

(CORN MIXTURE)

1 1kg. or 2 lbs. white corn without skin
1 kg. or 2 lbs. porks chop
1 kg. or 2 lbs. porks bones
1 kg. or 2 lbs. shortening
½ kg. or 1 lb. onions
1 1 head garlic (10)
20 red dry hot peppers
10 soaked boiled and ground
1 tablespoon achiote
1 teaspoon cumin seed
½ lb. boiled peanuts
½ lb. black boiled olives
banana leaves slightly toasted
6 eggs hard boiled.

Soak the corn the day before in plenty water and take heads off, then grind. In a big pot or saucepan pour in 8 liters water; when boiled add bones, meat, onion, garlic, cumin seed, achiote and salt. When meat is cooked take out and place on platter. Strain broth. Add the ground corn stirring with a wooden spoon, then add the shortening and left it cook in moderate heat. When mixture is thickened enough to make the tamal, remove saucepan from fire. Fry in 2 tablespoonfuls of shortening ground hot pepper with ½ teaspoon of achiote, add this to the mixture. Make a sauce of achiote fried in shortening, and with a little brush made of corn husks; put a little of this sauce in each tamal. In a banana leave add 2 tablespoons of mixture and lay on a piece of pork, a piece of egg, 2 peanuts, 1 olive and a piece of boiled red hot pepper; cover all with one tablespoon of mixture and brush with the red sauce.

Then wrape it, if its necesary use another banana leave, turning the ends tying with strips of the same leaves. Cook for 1 hour in a big saucepan with water and place a few banana leaves at the botton and on top.

CHESSE APETIZERS

2 Lbs. flour
1 Lb. shortening ice cold
1 cup icedwater
½ teaspoon salt

Sift flour and salt together and cat in shortening with two knives, add water using fork until mixture holds together; roll

on floured board. Let stad 15 minutes. Line pastry shells and pinch them with a fork fill with following mixture.

½ cup flour
1½ cups milk
1 tablespoonful butter.
4 tablespoons grated parmesan cheese
1 egg
¼ teaspoon salt

Melt butter, add flour, mix well, then add milk a little at a tim stirring continualy then the cheese, salt and egg yolk; at last stiffly beaten white egg. Let cool and then fill shells with this cream. Bake in hot oven for ½ hour.

AVOCADO AS A WATERMELON

3 avocados (big and round)
1 lbs. white potatoes
1 lemon
1 beet
6 olives
¼ cup oil
salt to taste

Cook potatoes, mash well then the beet cooked and finely grated, mix with potatoes and season with lemon, oil and salt. Cut avocados in two and fill them with this mixture, inside the pit hole and spread well, then cut again each half in two slices and put into each side 2 pieces of olives to imitate watermelon seeds.

CHEESE AND TOMATO PIZZA

2 Lbs. flour
½ Lb. shortening
½ Lb. swiss cheese in slices.
½ cup water
1 teaspoon salt
1 tablespoon ground garlic
2 yeast cake or 50 gs. yeast
1 Lb. sliced tomatoes
1 Lb. sliced onions
1 tablespoon marjoran
1 can anchovy fillets
1 cup oil

Sift flour and salt on a floured board, add shortening; disolve yeast in lukewarm water, mix all and kned hard for about 5 minutes. Cover with a tea towel and let stand a while in warm place. Heat oil in a sausepan and fry onions, tomatoes, garlic and marjoran with salt. Place dough on a baking dish and arrange layers of anchovies, cheese and mixture of tomatoes onions and herbs, sprinkle with some oil. Bake in oven at 350º for 20 minutes.

PURPLE PUDDING

1 Lbs. red corn
1 pineapple (chopped)
1 quince (chopped)
4 cups sugar
2 lemons
1 stick cinnamon
½ teaspoon cloves
150 gms. dried cherries
150 gms. dried apricost
150 gms. dried prunes
150 gms. dried peaches
250 gms. sweet potato flour
cinnamon
4 liters water.

Cook the corn with rinds of pineapple and spices for 2 hours. Strain and add the chopped, pineaple, quince, the dried fruits, sugar, and bring to boil for ½ hour. Mix sweetpotato flour with some cold water and pour in hot mixture stirring constantly with a woodeen spoon. Cook for 10 minutes take pan out from heat and add lemon juice. Cool and springle with cinnamon.

BAKED CUSTARD

1 Lt. milk or 1 can evaporated milk
1 cup sugar
4 eggs
1 lemon rind (grated)
1 stick cinnamon
½ teaspoon vainilla

Place milk, sugar, sinnamon, and lemon rind in saucepan and bring to boil for 5 minutes. Take out from heat, strain and cool. Beat eggs and add to mixture. Pour mixture into custard cups or pirex dish. Bake in a pan of hot water in oven at 300ºC.

SWEET BEANS

3 cups black beans
5 cups brown sugar
1 stick cinnamon
½ teaspoon cloves
1 can milk
2 tablespoonfuls sesane seeds (toasted)

Soak beans overminght with plenty water. Place in saucepan and bring to boil with cloves and cinnamon until cooked.

Then mash and put beans through fine strainer. Place mixture in a saucepan with sugar and milk, and boil in low heat stirring with a wooden spoon until it thickens. When stirring and the botton shows it is ready. Sprinkle with some toasted sesanne.

RICE PUDDING

2 Liters milk or 2 cans evaporated milk
1 cup rice
1½ cups sugar
1 teaspoon vainilla
1 stick cinnamon

Place milk except 1 cup with cinnamon in a saucepan and bring to boil, then add rice. When its almost cooked add sugar and the remaing milk; simmer in low heat until ready. Take out from heat before becoming dry. Pour into pirex dish sprinkle some cinnamon.

SWEET NIGGER RICE

1 Liters milk or 1 can evaporated milk
1 cup rice
2 pieces of molasses cake
100 grs. raisins
1 stick cinnamon
½ teaspoon cloves
100 grs. nuts
2 cups water

In a saucepan place water and milk with cinnamon and cloves, bring to boil 5 minutes, then strain and add rice.

When its almostcooked add chooped nuts; raisins and molasses cut in pieces.

Simmer in low heat stirring wooden spoon. Take out from heat before becoming dry. Serve on platter and sprinkle some cinnamon.

SWEET AND SOUR PORK

3 large bell peppers
¾ cup vegetable oil
1 small clave garlic minced
2 large eggs beaten
4 tablespoons flour
2 teaspoons salt
⅛ teaspoon pepper
1 pound lean pork, cubed
4 slices pineapple
1 cup chicken boullon
2 teaspoons cornstarch
½ cup sugar
2 teaspoons soy sauce
⅓ cup vinegar

Cut the large green peppers into 6 pieces each. Drop into boiling water and cook until almost tender, about 10 minutes. Remove, set aside. Heat oil in a heavy frying pan, add garlic, brown and remove.

Beat together eggs, flour, salt and pepper; dip pork into the batter and drop, a piece at a time, into the oil. Fry over moderate flame until golden brown on one side, turn. When all of the pieces are browned, pour out all but one tablespoon of the oil, leaving the pork in the pan.

Cut each pineapple slice into 6 pieces and add, wich ⅓ cup bouillon and the green pepper, to the pork. Cover lightly and cook over low flame for 10 minutes.

Blend together cornstarch, sugar, soy sauce, vinegar, and remaining ⅔ cup bouillon; add to pork mixture. Cook, stirring constantly, until the liquid thickens and the dish in piping hot. Serve immediately, accompanied with rice.

SHRIMP CURRY

1½ pounds cooked cleaned shrimp
3 tablespoons butter
2½ tablespoons flour
1 teaspoon salt
1 tablespoon curry powder
1 teaspoon finely chopped ginger root (or ½ teaspoon powdered ginger)
1½ tablespoons minced onion
½ teaspoon minced garlic
2½ cups milk
1 cup coconut milk (or ½ cup grated coconut)
1 tablespoon lemon juice

Split shrimp in half lenght-wise. Melt butter over lowheat in skillet, and blend in flour. Add salt, curry powder, ginger, onion and garlic; stir to a smooth paste, then slowly stir milk. Cook, stirring constantly, until mixture thickens. Add coconut milk or coconut and lemon juice, and simmer for 20 minutes. Stir in shrimp after 5 minutes of cooking. Stir from time to time during the remaining 15 minutes.

Serve with fluffy white rice and such condiments as grated coconut, chopped peanuts or almonds, chopped crisp bacon, diced egg yolks and whites, chopped green pepper or chopped gren onions, and chutney.

FE DE ERRATAS DE LAS PAGINAS 97 a 108

CORRECTIONS

PAGE	SHOULD READ
97 CREEN	GREEN
97 REMOVED	REMOVE
97 OND	AND
97 BEAR	BEER
97 FINALY	FINELY
97 YELOW	YELLOW
97 SILCED	SLICED
98 FLUOR	FLOUR
98 REMOVED	REMOVE
98 PLAEC	PLACE
98 FRYIN	FRY IN
98 CHORTENING	SHORTENING
98 OND	AND
98 FINALY	FINELY
98 YELOW	YELLOW
98 FINLY	FINELY
98 COOKED	COOK
98 THE	AND
99 AND	ADD
99 FINALY	FINELY
99 PEPPER	PEPPERS
99 EVAPORET	EVAPORATED
99 FINALY	FINELY
100 WTIH	WITH
100 FINALY	FINELY
100 CUT IN	CUT IN PIECES
100 HEART	HEARTS
100 HEARD	HEAT
100 CUMING	CUMIN
100 FINALY	FINELY
100 COOK	COOKING
100 GUACATAY	HUACATAY
101 TOASTED	TOAST
101 STILE	STYLE
101 HARD	HARD BOILED
101 SLIPHTLY	SLIGHTLY
101 IN FIVE	ON THE FIRE
101 FRYED	FRIED
102 IN FIRE	ON THE FIRE
102 THEM	THEN
102 STILE	STYLE
102 FINALY	FINELY
102 STILE	STYLE
102 CORNTENDER	TENDER CORN
102 PADRIKA	PAPRIKA
102 THEN	THEM

PAGE	SHOULD READ
102 COOK	COOKED
103 NI FRYED	IN FRIED
103 TOTASTE	TO TASTE
103 SAISINS	RAISINS
103 WHENCOOKED	WHEN COOKED
103 TO	TWO
103 MASBED	Masbed Potatoes
103 IN TO	INTO
103 NOT	HOT
103 ANDLEAVE	AND LEAVE
104 1 1 KG.	1 Kg.
104 PORKS	PORK
104 CHOP	CHOPS
104 1 1 HEAD	1 HEAD
104 ICEDWATER	ICE WATER
104 WROPE	WRAP
104 ITS	IT IS
104 CAT	CUT
105 STAD	STAND
105 TIM	TIME
105 CONTINUALY	CONTINUALLY
105 WHITE EGG	EGG WHITE
106 DISOLVE	DISSOLVE
106 KNED	KNEAD
106 THEN THE	THEN ADD THE
106 SAUSEPAN	SAUCEPAN
106 APRICOST	APRICOT
106 PINEAPLE	PINEAPPLE
106 WOODEEN	WOODEN
106 SPOOM	SPOON
106 SPRINGLE	SPRINKLE
106 SINNAMON	CINNAMON
107 OVERMINGHT	OVERNIGHT
107 BOTTON	BOTTOM
107 ALMOSTCOOKED	ALMOST COOKED
107 REMAING	REMAINING
107 ITS	IT IS
107 CHOOPED	CHOPPED
107 STIRRING WOODEN	STIRRING WITH
108 CLAVE	CLOVE
108 BOULLON	BOUILLON
108 WICH	WITH
108 DISH IN	DISH SHOULD BE
108 LENGHT	LENGTH
108 LOWHEAT	LOW HEAT
108 GREN	GREEN

DISTINTAS MANERAS DE PREPARAR EL AVE

MODO DE CONOCER EL AVE

Se conoce si está en buen estado: Cuando los ojos están vivitos y no tiene flema en el pico. Cuando en las patas tiene escamas es gallina y cuando no, es pollo. Para deshuesarla hay que matarla el mismo día, porque si no, el pellejo se pone duro. El animal debe ser gordo, el pecho redondo y la carne firme; la punta del hueso del pecho cuando es pollo, debe ser cartilaginoso y suave, y las alas flexibles. Cuando las patas tienen como escamas, es señal de que pasó de joven; un pollo se considera tierno cuando tiene menos de 6 meses; y mediano de 6 a 10 meses, y gallina de 1 año o más.

Cuando se quiere asar el pollo en el horno, debe ser de 8 meses, pero cuando se quiere para fricasé, es mejor gallina. Las carnes de las aves tienen las fibras mucho más cortas que los rumiantes. En las aves se encuentra la grasa inmediatamente debajo de la piel y alrededor de los intestinos; además son de fácil digestión y muy asimilables para el organismo, por eso están consideradas como muy nutritivas, y muy indicados para convalescientes.

La carne blanca se encuentra en el pecho; las alas y patas por su constante movimiento son más duras, y también por los tendones que allí se encuentran.

LIMPIEZA

Después de haber desplumado al animal, se le sacan los cañones con una pinza, y con un algodón con ron, se chamusca las últimas pelusas del ave. Se abre el ave haciendo una incisión justamente debajo del final del hueso del pecho, sólo lo suficiente para introducir los dedos y sacar los intestinos, la molleja, el corazón y el hígado; estos tres últimos son conocidos con el nombre de menudencia o menudillo. La vesícula biliar se encuentra abajo del lado derecho del hígado y se junta con éste; hay que tener cuidado de no romperla. En la espalda se encuentran los pulmones a cada lado de la espina dorsal, hay que sacarlos con cuidado sin dejar ninguna partícula, porque si el ave está enferma, hay contagio. Se retira luego el pellejo para cortar el cuello lo más cerca del cuerpo que se pueda. dejando suficiente pellejo para doblarlo a la espalda del ave; antes hay que sacar la tráquea y el buche, después se quita el saco de aceite o mitra, el cual contiene una subs-

tancia amarillenta de olor y sabor muy fuerte, y se encuentra en la rabadilla. Se lava el ave, la molleja se corta a lo largo, teniendo cuidado de no cortar el pellejo interior, para así poder darle vuelta y vaciar los alimentos que contiene; esta es la forma de limpiar las aves para cuando se quiere rellenar o asar, pero cuando se quiere para hervir en fricasé o para prepararla en guiso, se procede de la siguiente manera: Se corta la pierna izquierda alrededor donde se une al cuerpo, y se dobla hacia atrás para romper los ligamentos y se le separa en las mismas articulaciones, lo mismo se hace con el ala, y con el lado derecho; el hueso del cuello para sacarlo, se corta 2 pulgadas hacia abajo del hueso del pecho, luego se sigue cortando las presas del tamaño que uno desee. Se enjuagan.

El tiempo que se calcula para que cocine un pollo de 6 meses es de ½ hora, y de más de 6 meses, ¾ de hora; una gallina tierna 1 hora, y una madura alrededor de 2 horas. Cuando se echa el ave al agua hirviendo, paran las burbujas, el tiempo se cuenta desde que empieza a hervir con el ave.

FRICASE DE GALLINA

Ingredientes: 1 gallina, 2 zanahorias, 2 nabos pequeños, 1 lata de petit-pois, 100 grms. de mantequilla, 1 cebolla, unas ramas de perejil, 2 cucharadas de harina, 1 cucharadita de sal, 1 litro de agua, 1 cucharadita de **Ají-no-moto.**

Preparación: Se pone al fuego una olla con el agua; cuando hierve se echa la gallina cortada en presas y enjuagadas, se agrega la sal, la cebolla entera y pelada, las zanahorias y los nabos enteros y pelados. Cuando la gallina está cocida, se baja y se cuela el caldo. Aparte se pone una cacerola con la mantequilla y se agrega la harina y el caldo frío a poquitos, moviendo para que no se hagan pelotas; luego se acomodan las presas en una fuente, se baña con la salsa, las zanahorias y los nabos se cortan a lo largo con cuchillo aplumillado, y se acomodan con el petit-pois, alrededor de la fuente y con hojas de lechuga.

GALLINA AL CURRIE

Ingredientes: 1 gallina, 1 litro de agua, 1 cucharada de sal, 100 grms. de mantequilla, 2½ cucharadas de harina, 1 cebolla, 3 cucharadas de aceite, ¼ de cucharadita de pimienta blanca, 1 cucharadita de currie, 1 taza de leche evaporada, ½ cucharadita de **Ají-no-moto.**

Preparación: En una olla se pone el aceite y la mantequilla, cuando calienta, se echa la gallina cortada en presas medianas con sal y pimienta, la cebolla cortada en tajadas y el **Ají-no-moto.** Aparte en una sartén sin grasa, dorar el currie y agregar el aderezo, se echa el litro de agua hervida y el resto de la sal, cuando

la gallina está suave, se agrega la harina disuelta en un poquito de agua fría, que hierva 10 minutos; luego se baja y se agrega la leche. Se sirve acompañada de moldecitos de arroz.

ESTOFADO DE GALLINA

Ingredientes: 1 gallina gorda, ½ kilo de tomates, ½ kilo de cebollas, ¼ de taza de hongos, 2 hojas de laurel, ½ botella de oporto, 100 grms. de almendras, 50 grms. de pasas, ½ kilo de arvejitas, 4 dientes de ajos, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta blanca, ½ botella de aceite, un poquito de perejil, 1 kilo de papas amarillas, 1 kilo de arroz, 2 zanahorias.

Preparación: Se corta la gallina en presas y se ponen en infusión con el vino oporto 1 hora. Aparte se pone una cacerola al fuego con aceite y se fríen las cebollas picadas, el ajo molido, la pimienta, los tomates pelados y picados y las zanahorias cortadas a lo largo, los hongos remojados en agua caliente y picados, cuando todo está frito, se echa la gallina con su jugo que "sude" un rato, luego se echa ½ taza de agua, el laurel, las pasas, las almendras peladas y cortadas a lo largo, las arvejas cocidas, sal; si la gallina no está bien cocida, se le aumenta un poquito más de agua hervida. Aparte se sancochan las papas y se doran en aceite. Se sirve el estofado en una fuente, y se rodea con las papas. Se sirve acompañado de arroz.

BOCADITOS DE HIGADO DE GALLINA CON TOCINO

Se corta en pedazos chicos el hígado y se envuelven en tiras de tocino ahumado, se pasan por palitos de dientes, y se ponen en una asadera a dorar al horno. Se sirven con su palito, sobre cuadraditos de pan tostado.

GALLINA DESHUESADA Y RELLENA

Ingredientes: 1 gallina, 250 grms. de carne de chancho, 300 grms. de carne de vaca, 3 tajadas de pan de molde remojado en leche, ½ copita de cognac, 2 huevos, aceitunas rellenas, 100 grms. de jamón, 2 huevos duros y latita de petit pois.

Preparación: Se muelen las carnes, se agrega el pan remojado y exprimido, el cognac, los huevos, sal, pimienta y nuez moscada. Se rellena la gallina con la mitad de la preparación, se ponen las aceitunas, el jamón cortado en tiras, los huevos duros y el resto de la preparación, se cuece y se pone al horno en fuego moderado por 1½ hora; se echa caldo cada ¼ de hora. La gallina se coloca en el centro de una fuente, y alrededor se decora con puré de papas.

ASPIC DE JAMON

Ingredientes: ¼ de kilo de jamón tipo inglés, 4 tazas de caldo de pollo clarificado, ⅛ de kilo de vainitas americanas, ¼ de kilo de arvejitas americanas o 1 lata de petit-pois bien escurrida, 4 fondos de alcachofas sancochadas, 1 latita de pimientos o 2 pimientos rojos sancochados, 4 huevos duros, 1 cucharadita de **Ají-no-moto**, 15 hojas de colapez o 1 caja de gelatina **Royal** sin sabor, mayonesa de 1 huevo, ½ cucharadita de sal, escarola u hojas de lechuga para decorar la fuente, tajadas de tomates sobre las lechugas, y encima de los tomates rodajas de huevos duros.

Preparación: Se pone a hervir 1 litro de agua con ½ kilo de pollo, 1 cabeza de cebolla pelada, 1 zanahoria, 2 ramas de apio y ½ cucharadita de sal; debe de hervir ½ hora; se cuela y se vuelve a poner al fuego con 1 clara de huevo y 1 cáscara de huevo bien lavada, que dé hervores y se cuela en una coladera, poniéndole un pedazo de algodón. La colapez se remoja en bastante agua fría por 10 minutos, luego se escurre y se echa al caldo clarificado agregando el **Ají-no-moto**. Al molde se le unta unas gotitas de aceite y se echa un poquito de caldo, se pone al frizer unos minutos hasta que cuaje; se saca y se le pone el jamón cortado, formando dibujos y alternando con pimientos y huevos duros; luego se pone otra capa de colapez y se vuelve a poner al frizer hasta que cuaje, y por último se cubre con el resto de la gelatina mezclada con el jamón picado, las verduras cocidas y la mayonesa, y se vuelve a poner al frizer para que cuaje; conseguido esto, se desmolda y se adorna con escarola, tomates y huevos duros.

ASPIC DE CAMARONES CON MAYONESA

Ingredientes: 2 cajas de gelatina **Royal** sin sabor, ½ taza de agua fría, 2 tazas de caldo desgrasado hirviendo, 1 cucharada de salsa inglesa, 1 kilo de camarones

Preparación: Echar la gelatina en un tazón, agregar el agua fría, dejar 5 minutos, agregar el caldo bien caliente y la salsa inglesa, mezclar bien y por último añadir las colas sancochadas y peladas de los camarones; vaciar en un molde mojado en forma de rosca; llevar a la refrigeradora hasta que cuaje. Servir con mayonesa.

Mayonesa: 1 huevo, 1 cucharadita de jugo de limón, 1 cucharadita al ras de sal, 2 cucharaditas de mostaza, 1 cucharadita al ras de azúcar, 1 taza de aceite.

Preparación. Echar en la licuadora los ingredientes menos el aceite y el limón, tapar y licuar por 10 segundos, destapar y agre-

gar el aceite a pocos, parar el motor, mover con la espátula de goma, echar el limón y licuar un segundo más.

Para el Aspic de Camarones agregar a la mayonesa una vez lista, 3 cucharadas de salsa de tomates Catchup y el coral de los camarones frito con 1 cucharada de mantequilla. Se echa fría.

TIMBALES DE CARNE Y DE HIGADO DE GALLINA

Ingredientes: 1 taza de carne de gallina sancochada, ½ taza de hígado de ave, 3 yemas, 3 cucharadas de vino blanco, 1 cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de paprika, ¼ de cucharadita de pimienta, ½ taza de crema espesa, 3 claras.

Preparación: Se muele la gallina y el hígado, se ponen en un tazón, se le agregan las yemas, el vino, se mezcla bien, se agrega la sal, pimienta, la paprica, luego la crema batida lo mismo que las claras; se ponen en moldecitos de pyrex untados con mantequilla y tapados con papel manteca, también untado con mantequilla; se ponen al horno en baño-maría $^1_2$ hora; luego se voltean y se sirven bañándolos con la siguiente salsa:

Ingredientes-Salsa: 2 cucharadas de mantequilla, 3 cucharadas de harina, 1 taza de caldo de gallina, $^1_2$ taza de crema de leche, 2 yemas de huevo, $^1_2$ cucharada de jugo de limón.

Preparación: En una cacerola se pone a derretir la mantequilla, luego se echa la harina y se va agregando a pocos el caldo frío, moviendo con cuchara de palo; se bate bien para que no se formen grumos, en seguida la crema de leche, o sea leche evaporada pura con las yemas disueltas en la crema. Se prueba la sal, y de último el jugo de limón.

POLLO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes: 1 pollo regular, $^1_2$ taza de mantequilla, un poquito de aceite, 1 latita de champiñones, $^1_2$ botella de vino blanco seco, $^1_4$ de taza de leche evaporada, sal, pimienta, 1 cebolla, 1 zanahoria, 2 ramas de apio, 1 cucharada de harina.

Preparación: En una cacerola se echa un poco de mantequilla con aceite, cuando está caliente se echa el pollo cortado en presas, con sal y pimienta, la cebolla partida en pedazos, lo mismo que la zanahoria y el apio; cuando doran las presas se le echa el vino y se tapa, hasta que cocine a fuego lento; luego se sacan las presas, y el jugo se cuela y espesa con la cucharada de harina di-

suelta en el agua de los champiñones; que hierva 5 minutos, se baja y se le echa la leche. Se sirve con puré o arroz.

POLLO AL JEREZ

Ingredientes: Un pollo regular, 3 tomates grandes pelados, 3 zanahorias, ¼ kilo de mantequilla, 1 cucharada de azúcar, 2 tazas de caldo hecho con las menudencias del pollo, 2 vasos de vino jerez, 1 lata de petit-pois, 2 cucharadas de harina, 1 taza de aceite, sal y pimienta.

Procedimiento: Limpio el pollo se corta en presas, se le echa sal y pimienta, se dora en el aceite caliente; aparte se pone una cacerola con la mitad de la mantequilla, los tomates pelados y cortados en tajadas, la zanahoria rallada, el azúcar, el caldo de las menudencias y el agua del petit-pois, 1 vaso de jerez, agréguese las presas y póngalas a fuego lento hasta que cocine. Aparte se pone el resto de la mantequilla en una cacerola y se dora la harina y se agrega el jugo en que cocinó el pollo, colado, y el otro vaso de jerez más el petit-pois. Con esta salsa se cubre el pollo. Se sirve con puré o con arroz.

POLLO A LA PRINCESA

Ingredientes: 1 pollo tierno de 1 kilo más o menos, 1 lata de champiñones, ½ litro de crema de leche, 1 copita de cognac, pimienta, sal, 2 yemas de huevo, 150 grms. de mantequilla, 3 cucharadas de aceite.

Preparación: Se corta en presas el pollo, se enjuagan, se les echa la sal y pimienta, se fríen en mantequilla con el aceite y se van sacando en una cacerola, se les rocía con el cognac y se prende un fósforo; cuando se apaga solo, se le echa la crema y se pone a hervir 15 minutos a fuego lento. Se echan los champiñones escurridos y se deja hervir 5 minutos más. Al momento de servir se le echa las 2 yemas disueltas en ¼ taza de leche. Se sirve acompañado de arroz, o croquetas de papas o puré.

ENROLLADO DE POLLO

Ingredientes: ½ pollo, ½ litro de agua, 1 cucharadita de sal, 1 cebolla, 1 zanahoria, 2 yemas de huevo, 1½ taza de aceite, jugo de 1 limón, 2 cucharaditas de mostaza, ¼ de cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de sal refinada, 6 huevos, 6 cucharadas de harina, 6 cucharadas de chuño, 2 cucharaditas de **Royal**, 1 lata chica de champiñones.

Preparación: Se baten las claras a punto de nieve, luego se agregan las yemas una por una, batiendo bien, luego se agre-

gan las harinas con el **Royal** y la sal cernidas, uniendo con suavidad; se ponen en una asadera tendida, forrada con papel manteca engrasado en mantequilla. Se pone al horno ¼ de hora, horno regular; luego se desmolda sobre una servilleta húmeda. Se rellena con lo siguiente:

El pollo se sancocha en el agua hirviendo con la zanahoria, la cebolla y la sal; cuando está cocido, se pica menudo quitándole los huesos, y se entrevera con mayonesa y champiñones picados. La mayonesa se prepara de la siguiente manera: Se pone las yemas crudas en un plato, con un tenedor se va batiendo con suavidad, y se va agregando el aceite a pocos, la sal, la pimienta y la mostaza y el jugo de limón. Una vez relleno se enrolla.

ASPIC DE POLLO

Ingredientes: Mayonesa de 2 yemas, sal, pimienta, mostaza, limón y aceite; 2 tazas de caldo clarificado, 4 alcachofas, ¼ kilo de arvejitas, ¼ kilo de vainitas, 2 tazas de pollo sancochado y picado, 2 huevos duros, 1 lata de pimientos, 1 cucharadita de **Ají-no-moto,** 10 hojas de colapez, 1 cebolla, 1 escarola y 1 tomate.

Preparación: Sancochar el pollo con 1 cebolla, sal y 2 tazas de agua hirviendo. Cuando cocina se deja enfriar y se pica; las alcachofas se sancochan y se les saca el fondo que es lo que se utiliza y se pica; las vainitas se sancochan con las arvejas y un poquito de sal; el caldo colado se clarifica y se mezcla con la colapez remojada y escurrida y se le agrega 1 cucharadita de **Ají-ho-moto.** En un molde alargado echar un poquito de caldo y dejar cuajar, luego poner rodajas de huevo y de pimientos, y poner otro poquito de caldo y ponerlo a helar. Entrevere las verduras, el pollo, la mayonesa y el resto del caldo, sazone bien y eche todo al molde, y ponga a helar. Desprenda los bordes con un cuchillo, y sumerja 1 centímetro el molde en agua hirviendo un segundo; voltee y decore con escarola, rodajas de tomate y huevos duros.

SUPREMA DE POLLO

Ingredientes: 6 pechugas de pollo cortadas por la mitad, sin la piel, 100 grms. de mantequilla, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharaditas de **Maizena,** $^1{}_4$ de taza de harina, 1 cucharadita de paprika (pimentón), $^1{}_4$ de cucharadita de pimienta blanca, 2 cucharaditas de sal, 1 taza de leche evaporada, ¼ de taza de vino jerez, 1 taza de queso suizo rallado, $^1{}_2$ taza de perejil picado.

Preparación: En una cacerola se calienta la mantequilla con el aceite, se ponen las pechugas espolvoreadas con sal, pimienta, paprika y envueltas en harina; dorarlas por ambos lados, agrégue-

se ¼ de taza de agua; taparlas y cocinarlas hasta que estén tiernas; agréguesele el vino y la Maizena disuelta en la leche; cocine a fuego lento moviendo hasta que se espese; agréguese el queso, que dé unos hervores y se retira. Se sirve espolvoreado de perejil picado, y se acompaña con croquetas de papas.

Croquetas-Ingredientes: 1 kilo de papas, 2 huevos, 100 grms. de mantequilla, 50 grms. de harina, un poquito de perejil, 100 grms. de nueces.

Preparación: Las papas sancochadas se pasan al tamiz, se añade sal, pimienta, mantequilla derretida, perejil picado, las nueces picadas, las yemas de huevo y las claras bien batidas; se hacen bolitas, se envuelven en la harina y se fríen en aceite caliente.

PATO A LA ORANGE

Ingredientes: 1 pato tierno y gordo, 5 ó 6 naranjas, 1 cucharón de caldo hecho con las menudencias, 1 pedazo de cebolla, 1 zanahoria, un poquito de sal, colarlo; 2 cucharaditas de mantequilla, 1 limón, ¼ de cucharadita de pimienta blanca, un pedazo de kión. (ajo chino). También se puede usar ajo corriente 1 cucharadita.

Preparación: Se muele el kión, se entrevera con sal y pimienta, y con esto se unta al pato; y con el hígado del pato con un poquito de mantequilla, también se unta por dentro y por fuera; se pone en una azadera sobre rejilla al horno, y cuando empieza a dorar se rocía con ½ taza de jugo de naranja; antes de que esté completamente cocido se saca del horno y se corta en presas; se coloca en una cacerola con su jugo colado y ½ taza más de jugo de naranja y el jugo de 1 limón, se deja hasta que esté cocido y se le agrega 2 cucharadas de harina disuelta en el cucharón de caldo de las menudencias que hierva 10 minutos se baja; se vacía en una fuente y se adorna con gajos de naranja. Se sirve con puré o croquetas de papas.

PATO RELLENO

Ingredientes: 1 pato, 3 manzanas, 150 grms. de guindones, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de pimienta blanca.

Preparación: El pato se limpia como para rellenar; con la sal y la pimienta se frota interior y exteriormente; las manzanas se pelan y se cortan en rajas, a los guindones se les da un hervor y se les quita las pepas, procediendo después a rellenar. Se cose y se frota con el hígado del pato todo el exterior. El pato se pone al horno caliente ¼ de hora, después se baja la temperatura para

que cocine a fuego lento. Cada 10 minutos se va bañando con su jugo, sin manteca. Cuando está listo se le baña con 2 cucharadas de agua fría. La cocción del pato depende de la edad de él: puede ser 1 hora o más. Se sirve en una fuente rodeada de lechuga y papas fritas cortadas en rodajas bien delgadas, para que queden crespas.

PATO MECHADO

Ingredientes: 1 pato gordo, 100 grms. de tocino cortado en lonjas, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de pimienta blanca.

Relleno: 100 grms. de jamón inglés, ⅓ de taza de galleta de sal o soda molida, las menudencias del pato sancochadas y picadas, 100 grms. de aceitunas de Ilo, color verde, picadas, 1 huevo, ½ taza de leche.

Salsa: 50 grms. de harina, ½ litro de caldo hecho de las menudencias del pato y huesos, 1 vaso de vino tinto, 2 cucharaditas de mostaza, 2 cucharadas de manteca.

Preparación: Se alista el pato como para rellenar, pero antes de rellenar, se suelta el pellejo del pecho, y se mecha con lonjas de tocino; se sujeta el pellejo del pescuezo a la espalda. Se unta con la manteca, sal y pimienta, interior y exteriormente, y luego se rellena con el jamón picado, las menudencias sancochadas y picadas, las aceitunas picadas; todo se mezcla con el huevo, la leche y la galleta, y se cose; se pone a horno fuerte ¼ de hora, después a horno suave alrededor de $1\frac{1}{4}$ de hora; cuando está listo, se le echa 2 cucharadas de agua fría. Se sirve en una fuente con escarola y nidos de puré de papas con petit-pois y aceitunas. La salsa se sirve aparte, y se prepara de la manera siguiente: En una cacerola se echan 100 grms. de mantequilla y se doran los 50 grms. de harina, se le agrega 2 tazas de caldo frío y ½ vaso de vino.

PATO A LA MARENGO

Ingredientes: 1 pato gordo, $\frac{1}{2}$ kilo de aceitunas verdes, ½ botella de aceite, 2 vasos de vino oporto, 2 vasos de agua, 3 cabezas de cebollas, 2 tomates grandes, 1 tarro de petit-pois, 1 cucharadita de pimentón, 1 cucharadita de palillo en polvo, ¼ de cucharadita de comino, 2 ajos, sal y pimienta.

Preparación: Limpio el pato se corta en presas, se le echa sal y pimienta, se dora en aceite caliente, se sacan las presas, se echa la cebolla picada, los tomates pelados y picados, los ajos con el comino molidos y las demás especerías; luego se echan las presas, el agua, después de $\frac{1}{2}$ hora echar las aceitunas sin pepas, y al ¼ de hora más, el oporto y el petit-pois; cuando está cocido se retira. Se sirve con arroz o puré.

ARROZ CON PATO A LA ITALIANA

Ingredientes: 1 pato gordo, 2 kilos de arroz, ½ botella de aceite, ¼ kilo de mantequilla, $^1{}_2$ taza de hongos, $^1{}_4$ kilo de queso parmesano, 1 kilo de tomates, 1 kilo de cebollas, 1 lata de salsa de tomate, 2 vasos de vino blanco, 1 cabeza de ajos, perejil ⅛ de atado.

Preparación: En una cacerola con aceite y mantequilla se doran las presas del pato con sal y pimienta; luego se sacan las presas y se echa la cebolla rallada, el perejil molido con los ajos, el tomate pelado y pasado por coladera, los hongos remojados en agua caliente y picados; luego se echan 4 litros de caldo hecho de carne y huesos picados; luego se echan las presas y el vino, y se tapa. Cuando el pato está cocido se echa el arroz; cuando se ha consumido la mitad del caldo, se echa la mitad del queso rallado; se baja cuando está un poquito flojo, y se sirve espolvoreado de queso rallado.

ESCABECHE DE PATO

Ingredientes: Un pato gordo, 2 litros de agua, 1 cucharada de sal, 1 zanahoria, 2 tazas de aceite, 1 taza de vinagre, 1 kilo de cebollas, 6 ajíes frescos, 3 ajíes mirasol, 1 cabeza de ajos, 1 cucharadita de orégano, ¼ de cucharadita de comino, ½ cucharadita de pimienta, 6 huevos, ¼ kilo de aceitunas de botija, ¼ kilo de queso fresco, 2 lechugas.

Preparación: Limpio el pato se corta en presas, se pone a hervir en el agua hirviendo, la zanahoria, 1 cebolla, sal; cuando se cocina, se sacan las presas y se prepara un aderezo con el aceite, 3 ajíes secos remojados, molidos y sin pepas, 3 ajíes frescos sin pepas, molidos, los ajos molidos con el comino; luego se echan las cebollas que previamente han sido curtidas de antemano con vinagre, se echan las presas, que den un hervor; se vacía en una fuente, y se adorna con lechuga, huevos duros partidos, aceitunas, pedazos de queso.

Manera de curtir la cebolla: Las cebollas se parten en trozos, se sancochan en agua con sal, que den un hervor, se cuelan y se les echa vinagre; se dejan curtir lo menos 1 hora antes de echarlas al escabeche; también se le agrega a curtir 3 ajíes frescos, cortados en rajas sin pepas.

PICHONES RELLENOS

Ingredientes: 10 pichones, 250 grms. de mantequilla, 150 grms. de manteca, 2 cucharaditas de sal, 3 tazas de galletas de sal o soda molidas, 1½ taza de nueces molidas, 3 tazas de crema de le-

che o leche evaporada, 5 cucharadas de mantequilla, 3 cucharadas de cebolla, 3 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de pimienta, ½ cucharadita de paprika.

Preparación: Se mezcla bien todos los ingredientes, se echa la crema y la mantequilla disuelta, con esto se rellena. Antes de rellenar se unta por dentro y por fuera con mantequilla, manteca y la sal; luego se rellenan y se cosen; se ponen al horno sobre rejillas, al ¼ de hora se echa ½ taza de agua fría, y cada 10 minutos se bañan con su jugo. Horno suave, de 30 a 40 minutos. Se sirven en una fuente y se bañan con la siguiente salsa: Con las menudencias de los pichones y un poquito de sal, se prepara 2 tazas de caldo, 3 cucharadas de harina y ½ taza de jerez. En una cacerola se echa 1 cucharada de mantequilla, se dora la harina, se disuelve con el caldo frío y se echa el jerez, que hierva 10 minutos. Se adorna la fuente de la siguiente manera: las esquinas se decoran con puré en forma de rosa, y en los costados escarolas y rabanitos.

Puré: ½ kilo de papas, 2 cucharadas de mantequilla, 4 cucharadas de leche evaporada, 1 cucharadita de sal refinada, ¼ de cucharadita de pimienta blanca.

PICHONES A LA MOQUEGUANA

Ingredientes: 8 pichones, 200 grms. de mantequilla, 4 cucharadas de cebolla picada, 4 ajos picados o molidos, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de pimienta entera; 3 clavos de olor, 2 tazas de vino blanco, 2 tazas de leche evaporada, 2 cucharaditas de sal, ½ cucharadita de pimienta blanca.

Preparación: Se limpian los pichones y se parten en 4; en una cacerola se pone la mantequilla con la cebolla picada, los ajos molidos, el laurel, la pimienta, la sal; luego se agregan los pichones y las menudencias, se agrega el vino, se tapa y se pone a fuego lento, moviendo de vez en cuando hasta que cocine. Luego se sacan los pichones, se cuela la salsa, se vuelve a poner al fuego y se le agrega la leche y se retira del fuego. Se sirve con ensalada de lechuga, tomates y huevos duros.

PICHONES EN TORTA

Ingredientes: 2 pichones, 100 grms. de mantequilla, 1 taza de vino blanco, 1 taza de agua hervida, 10 grms. de hongos, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de sal, 3 cucharadas de harina, 1 lata de champiñones chica.

Preparación: Los pichones se limpian y se parten en pedazos chicos, se enjuagan y se secan; se les echa sal, pimienta y se en-

vuelven en harina. En una cacerola se echa la mantequilla y se ponen los trozos de pichones a dorar, luego que esté suave, moviendo para que no se queme; cuando está cocido, se saca la cebolla y el laurel, se echan los champiñones picados; debe de quedar sin jugo; luego se bajan y se deja enfriar para rellenar.

Pasta para la torta: 3 tazas de harina, ½ taza de manteca americana, ½ taza de queso Kraff, $^1{}_2$ cucharadita de sal, 4 cucharadas de agua helada.

Preparación: En un tablero se cierne la harina y se pone la manteca y el queso, todo se pica con cuchillo; se le agrega el agua, la sal y se trabaja bien, que no quede muy seca, se puede aumentar más agua helada; se extiende, se forra el molde y se corta una tapa; el molde y la tapa se ponen al horno a dorar, ya listo se saca y se rellena con los pichones, se le pone la tapa y se lleva a la mesa. El molde debe ser de pyrex.

DISTINTAS CLASES DE SALSAS

SALSA BLANCA

Ingredientes: 1 taza de leche, 2 cucharadas de harina de trigo, 1 cucharada de mantequilla, ¼ de cucharadita de sal refinada, la punta del cuchillo de nuez moscada rallada.

Preparación: Poner en una cacerolita la leche a fuego lento, cuando hierve se agrega moviendo con cuchara la harina disuelta en ¼ de taza de leche fría, se agrega la sal y nuez moscada y la mantequilla; debe de hervir 10 minutos para que cocine la harina.

SALSA DE CAMARONES

Procedimiento: Se prepara igual que la salsa blanca, pero se le agrega el coral del camarón.

SALSA DE QUESO

Procedimiento: Se prepara igual que la salsa blanca, pero se la aumenta 1 yema de huevo y ½ taza de queso parmesano rallado.

SALSA PARA PESCADOS

Procedimiento: Se prepara igual que la salsa blanca, pero a cambio de leche se le agrega caldo de pescado, y a la harina se le aumenta 1 yema de huevo, y antes de retirarla del fuego se le agrega 1 cucharadita de jugo de limón.

SALSA CATCHUP

Ingredientes y Procedimiento: Se hierve 1 kilo de tomates con un pedazo de canela, 5 clavos de olor, 1 diente de ajo y 1 cucharadita de orégano. Después de 15 minutos, se cuela con un colador fino; se le echa 3 cucharadas de azúcar, ½ cucharada de salsa inglesa, ½ cucharadita de sal, 2 cucharadas de mostaza, ½ cucharadita de pimienta, 2 cucharadas de aceite. Se deja tomar punto hasta que tenga espesor de gota gomosa.

PAVO AL HORNO

Ingredientes: 1 pavo gordo de 6 a 7 kilos, 200 grms. de mantequilla, 1 cucharadita de pimienta blanca, 100 grms. de manteca, 1 cucharadita de sal, 1 copa de pisco, ½ kilo de carne de ternera, ½ kilo de carne de cerdo, 3 huevos, 100 grms. de pasas, 15 aceitunas, 2 cabezas de cebollas, ½ cucharadita de nuez moscada, 1 cucharadita de sal, 3 ajos molidos, ½ taza de aceite.

Preparación: Al pavo limpio se le da un corte en la parte de abajo, y se sacan las menudencias, y con cuidado se saca la hiel, se enjuaga y se rocía con el pisco por dentro y por fuera; se deja en reposo 15 minutos; luego la mantequilla se mezcla con 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta blanca, con esto se unta el pavo por dentro y por fuera. Aparte se prepara el picadillo, se calienta el aceite y se fríe la cebolla finamente picada, los ajos molidos ó picaditos bien menudos; cuando está frito, se echan las carnes molidas, que frían un poco luego las aceitunas cortadas menudas, las pasas, 1 cucharadita de sal, se retira del fuego y se echan los huevos duros y picados; con esto se rellena el pavo luego se cose y se pone a horno fuerte ½ hora; se baja la temperatura a horno regular, y de continuo se baña con ½ taza de agua caliente con 100 grms. de manteca, y cuando se acaba el agua, se baña con su mismo jugo.

El pavo demora de 2 a 2 ½ horas en cocinarse; se conoce cuando está listo, cuando hincándolo con una aguja de arriero no sale sangre; puede demorarse más tiempo si el pavo es muy grande. Cuando está cocido se saca, se deja enfriar y se le pasa una preparación que le da lustre, hecha de: 1 cubito de caldo y 2 cucharadas de agua hirviendo, 1 sobrecito de gelatina **Royal** sin sabor remojada en 1 cucharada de agua fría, con esta preparación se le pasa al pavo con brocha ó con algodón. Aparte se hace una crema con 100 grms. de jamón inglés y 100 grms. de mantequilla; el jamón se licúa con 1 ó 2 cucharadas de leche evaporada y se mezcla con la mantequilla. Se decora con boquilla de rosa grande; se adorna con cerezas confitadas ó marrasquinos. Se pone al ruedo de la

fuente, escarola, rodajas de piña o duraznos y guindones, dándoles a estos últimos un hervor con muy poca agua y 2 cucharadas de azúcar, luego se escurren. Se sirve con puré de manzana ó pastel de camote.

PAVO DESHUESADO Y RELLENO

Ingredientes: 1 pavo de 6 a 7 kilos, muerto del mismo día, no debe de sumergirse en el agua. Se le corta la cabeza, se despluma recién muerto, y luego con un poco de rón ó alcohol se le quema las pelusas y con una pinza se le saca los cañoncitos; luego se le baja el pellejo del pescuezo y se le corta el pescuezo, en seguida se hace un corte en la espalda, y se saca el esqueleto, que se vá descarnando con un cuchillito punteagudo. Se empieza a sacar el esqueleto cortando todas las articulaciones, y quebrando los huesos con cuidado para no romper la piel, hasta la altura de las piernas. Se dejan los huesos de las alas, de las piernas y de la cadera; también se puede sacar el hueso de la cadera si uno quiere que el ave quede completamente deshuesada, pero sacando el hueso de la cadera se reduce el tamaño del pavo. Luego se le saca todo el interior del animal, cuidando de no reventar la hiel: en seguida se limpia con secadores húmedos, no se debe introducir el animal en el agua; luego se rocía por dentro y por fuera con pisco, dejándolo ½ hora; luego se unta por fuera y por dentro con mantequilla acremada con sal y pimienta blanca, y después se rellena con lo siguiente:

Ingredientes: para el Relleno: ½ kilo de carne de bisteck, ½ kilo de lomo de cerdo, molidos juntos 2 ó 3 veces por máquina.

Preparación: Colocar en un tazón las carnes, se le agrega 1 cucharada de sal refinada, 1 cucharada de chuño, 1 cucharadita de nuez moscada, 1 cucharadita de pimienta blanca, se mezcla bien y se agregan 5 huevos, uno por uno, mezclando bien e intercalando ¾ tazas de leche fría; se mezcla bien, y con esta masa se rellena el pavo. Se le agrega aceitunas rellenas, champiñones, jamón inglés cortado en tiras, todo se introduce y se cose. Se pone en una bandeja de horno sobre rejilla, a horno fuerte 20 minutos; luego se le rocía ½ taza de agua fría, para que cierren los poros del animal y no se escape el jugo; se baja la temperatura a 350 grds. A los 20 minutos se vuelve a rociar con ½ taza de agua caliente mezclada con 100 grms. de manteca. Cada 20 minutos debe rociarse con su mismo jugo. La cocción demora de 2 a 3 horas, según el tamaño del pavo. Se conoce cuando está cocido, cuando se le introduce una aguja especial o de arriero hasta el fondo, se deja un rato y se saca, si quema la aguja es porque ya está. Se saca del horno y se deja enfriar hasta el día siguiente. Se coloca en una fuente y se le da brillo con una capa de gelatina oscura a medio cuajar, haciéndolo con un pincel; se deja secar y se vuelve

a repetir la operación de modo que quede la superficie brillante. La gelatina se prepara disolviendo 1 estracto de caldo en 1/4 tacita de agua, y en este caldo se agrega la carne, 1 sobrecito de gelatina sin sabor o 2 hojas de colapez, remojadas de antemano en agua fría. Se decora la fuente rodeándola de hojas de lechuga y encima rodajas de piña, guindones, duraznos al jugo; también se puede adornar con espárragos.

COMO PREPARAR EXQUISITOS PLATOS A BASE DE CERVEZA

ENSALADA DE LANGOSTA A LA ESPAÑOLA

Ingredientes: 4 tazas de cerveza, 2 tazas de agua, 2 cucharaditas de sal, 1 hoja de laurel, 1 cebolla, 2 langostas vivas o 4 colas congeladas, 2 tazas de arvejas cocidas, 2 tazas de lechuga picada, 2 tazas de papa cocida cortada en cuadraditos, 1/4 cucharadita de azafrán, 1 cucharada de jugo de limón, 1 1/2 taza de mayonesa.

Preparación: Combine la cerveza, agua, sal, laurel y cebolla, y ponga al fuego hasta que hierva, y eche las langostas. Tape y cocine a fuego lento 20 minutos. Deje enfriar todo junto una 1/2 hora. Divida las langostas y corte en cuadraditos.

En un tazón grande mezcle la langosta, las papas, arvejas y la lechuga, pruebe la sal y ponga en la heladera.

Disuelva el azafrán en el jugo de limón y agréguelo a la mayonesa. Antes de servir, vierta encima la ensalada y revuelva un poco. Da de 6 a 8 platos.

CAKE DE CHOCOLATE

Ingredientes: 2 onzas de chocolate sin azúcar, 2 tazas de harina cernida, 1/4 de cucharadita de sal, 1 1/2 cucharadita de **Royal**, 1/4 de cucharadita de bicarbonato de soda, 1/2 taza de mantequilla, 1 taza de azúcar, 2 huevos, 3/4 de taza de cerveza.

Preparación: Ponga el horno a 350 grd., engrase 2 moldes de unas 8 pulgadas y espolvoréelos ligeramente con harina, derrita el chocolate en poca agua caliente y que enfríe, cierna junto la harina, la sal, el **Royal** y el bicarbonato, bata la mantequilla agregando gradualmente el azúcar, hasta que esté cremosa, añada uno a uno los huevos batiendo bien después de cada adición, vierta el chocolate y agregue los ingredientes secos, alternando con la cerveza y mezclando hasta que quede suave y parejo. Ponga en el horno 25 minutos o hasta que esté bien cocido, saque y deje enfriar 5 ó 10 minutos antes de sacarlos de los moldes.

SOPA DE CEBOLLA BELGA

Ingredientes: 4 tazas de cebolla en rebanadas delgadas, 4 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de azúcar, 3 tazas de cerveza, 6 tazas de caldo de carne, 2 cucharadas de maizena, $^1_2$ taza de crema de leche o leche evaporada.

Procedimiento: Se fríen las cebollas en la mantequilla por 20 minutos, removiendo constantemente. Agregue la sal, azúcar, cerveza y caldo, y cocine a fuego lento 40 minutos. Aparte mezcle la **Maizena** y la crema hasta formar una masa pareja, agréguela a la sopa removiendo constantemente hasta que hierva. Cocine sobre fuego lento 5 minutos. Da 6 platos.

CAMARONES EN CERVEZA

Procedimiento: Hierva 1 pinta (2 tazas) de cerveza ligera Castle con ½ limón, ½ cebolla, ramitas de tomillo y perejil; 1 hoja de laurel y 1 diente de ajo. Agregue una taza de colas de camarones. Remueva cuando hayan cambiado de color, por 7 minutos aproximadamente, y sirva con pan moreno o tostadas.

OMELETTE DE CAMARONES

Ingredientes 1ª Preparación: 6 cucharadas de mantequilla, 9 cucharadas de harina, 3 cucharaditas de sal, 2^1_4 de tazas de leche, 1 taza de queso parmesano rallado, 12 huevos.

Ingredientes 2ª Preparación: 1 kilo de camarones, 1^1_2 taza de agua con sal, 3 cucharadas de mantequilla, 4^1_2 cucharadas de harina, 1½ taza del líquido de los camarones, $^1_2$ taza de tomates cocidos, 6 cucharaditas de cebollas ralladas, 1 taza de zanahoria rallada, 1 cucharadita de salsa inglesa, 1 taza de queso parmesano rallado, 1 paquete de queso **Laive.** (250 grms.).

Primera Preparación: Derretir la mantequilla, añadir la harina y sal, mezclar bien; añadir poco a poco la leche, moviendo hasta que espese; añadir luego el queso parmesano, mover hasta unir bien; dejar entibiar, agregar las yemas batidas, mezclar envolviendo con las 12 claras batidas a punto de nieve. Vaciar sobre una asadera enmantequillada y con papel manteca; poner a horno de 300 grds. por ½ hora hasta que esté firme; voltear luego sobre un secador húmedo y enrollar; cubrir luego con la siguiente salsa:

Segunda Preparación: Cocinar los camarones limpios en agua con sal por 3 minutos, escurrirlos y guardar el líquido; derretir la la mantequilla, mezclarla con la harina, agregar poco a poco el líquido de los camarones (coral) los tomates cocidos, moviendo

constantemente hasta que espese; agregar la cebolla y la zanahoria rallada, la salsa inglesa, los camarones picados y el queso **Laive** picado; dejar cocinar bien; con esto se cubre el omelette y se sirve inmediatamente, se espolvorea con queso parmesano.

TRIGO GUISADO

(para 6 personas)

Ingredientes: ½ kilo de trigo pelado, ½ kilo de carne de chancho o bistek, 1 taza de aceite o 100 grms. de manteca, ½ kilo de tomates, ½ kilo de cebollas, 2 ajíes frescos, 1 cabeza de ajos, 1 cucharadita de sal molida, ¼ de cucharadita de pimienta molida, unas ramas de perejil, 100 grms. de queso fresco o 4 cucharadas de queso parmesano.

Preparación: La víspera se escoje, se lava y se pone a remojar el trigo en bastante agua; al día siguiente después de enjuagarlo y revisarlo bien, se pone en una olla un poco alta con bastante agua a hervir a fuego lento hasta que cocine. El aderezo se puede hacer en la misma olla después de escurrir el trigo. En la olla se pone aceite o manteca, se echa la carne picadita y se deja freír sólo para que cocine, luego se aumenta la cebolla picada bien menuda, los ajos molidos con el perejil sin tallo, los ajíes sin pepas y picados lo mismo que los tomates pelados, sal, pimienta; todo debe freírse muy bien, moviendo para que no se queme, se agrega el trigo sancochado, se mueve y deja cocinar un rato, por último el queso fresco picado o el parmesano rallado. Se puede servir acompañado de huevos fritos o bistek o con arroz.

QUINUA ATAMALADA

(para 6 personas)

Ingredientes: ½ kilo de quinua, preferible la de grano grande y bien blanca, ½ kilo de cebollas, 1 cabeza de ajos, 3 ajíes frescos, ¼ cucharadita de pimienta blanca molida, 1 cucharadita de sal molida, 100 grms. de queso fresco o 6 cucharadas de queso parmesano, 1 taza de aceite o 100 grms. de manteca, ½ kilo de tomates, ½ kilo de carne bistek o cerdo.

Preparación: Lavar bien la quinua como si fuera arroz, hasta que el agua salga completamente limpia, ponerla a hervir con poca agua, a fuego lento, y cuando está a medio cocer, echarle el aderezo, y que siga hirviendo; se le puede aumentar agua hirviendo por poquitos si es que necesita, hasta que termine de cocinar.

Aderezo: Se pone a calentar el aceite o manteca en una sartén, se echa la carne picadita para que se fría, se agrega la cebolla finamente picada, los ajos molidos con el ají sin pepas, sal, pimienta, el tomate pelado y cortado menudo, todo que se fría bien y moviendo para que no se queme. Cuando está bien frito se echa a la quinua, para que termine de cocinar con el aderezo, luego se echa el queso fresco picado o el queso parmesano rallado. Se sirve con churrasco o huevo frito.

Nota: Cuando la quinua es amarillenta, es un poco amarga, en ese caso después que haya hervido 5 minutos, colarla y botar esa agua, y reemplazarla por nueva agua caliente, no echar agua fría pues dificulta el cocimiento, sólo al iniciar la preparación se puede usar agua fría.

ENSALADA DE PANAMITOS

Ingredientes: ½ kilo de panamitos, 100 grms. de tocino, ½ kilo de cebollas, ½ vaso de vinagre, ½ vaso de aceite, 1 ají fresco, sal, pimienta, ¼ kilo de aceitunas, 3 huevos.

Preparación: La víspera se remojan los panamitos y se ponen a hervir con otra agua y sal; cuando están cocidos, se escurren y se ponen en una fuente. Aparte se prepara una salsa con la cebolla picada bien delgada, lavada con sal y curtida con vinagre, aceite, sal y ají picadito sin pepas; cuando está curtida se vierte sobre los panamitos y el tocino picadito y bien frito, también se pone encima; se adorna con aceitunas y huevos duros picaditos.

PLATOS A BASE DE CERVEZA

POLLO A LA CERVEZA

Un plato gourmet con un aroma magnífico.

Procedimiento: Corte un pollo en pedazos para servir y dórelo en mantequilla en una olla honda y pesada. Agregue unas 8 cebollas chicas y cocínelas hasta que doren. Sazone con sal, pimentón y agregue 2 hojas de laurel. Bata ½ pinta de cerveza (1 taza) ligera con una cucharada llena de salsa de tomate. Hágalo hervir por 45 minutos, saque las hojas del leurel, coloque el pollo en un plato para servir, manténgalo caliente, agregue ½ taza de crema de leche a la salsa de cerveza y espésela con 2 cucharadas de harina mezclada con agua. Hierva la salsa y viértala sobre el pollo y sirva.

ARROZ CON CAMARONES

Ingredientes: 2 libras de camarones crudos y pelados, 4 tazas de cerveza, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta, 1 hoja de laurel, 3 cucharaditas de mantequilla, ½ taza de cebolla picada en cuadraditos, 1 taza de arroz crudo, ¾ de taza de pimientos picados en cuadritos, ½ libra de hongos picados, 2 pimientos morrones picados.

Preparación: Lave y escurra los camarones. Mézclelos con la cerveza, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el laurel. Dele un hervor y cocine 5 minutos. Escúrralos conservando el líquido aparte. Derrita la mantequilla en una cacerola y agregue la cebolla y el arroz; cocine a fuego lento, removiendo constantemente hasta que dore, entonces añada el líquido anteriormente reservado, los pimientos y los hongos. Tape y cocine a fuego lento 25 minutos, o hasta que el arroz esté cocido. Añada los camarones y los pimientos morrones. Pruebe la sazón y decore convenientemente. Da de 4 a 6 platos.

TORTA DE CERVEZA

Ingredientes: 4 huevos, ¼ kilo de mantequilla, 2 tazas de azúcar granulada, ½ kilo de harina preparada, ½ cucharadita de bicarbonato, ½ cucharadita de nuez moscada rallada, ½ cucharadita de clavo de olor molido, 3 cucharaditas de canela molida, ¼ de kilo de pasas sin pepas, 1 ½ tazas de cerveza negra.

Preparación: Se bate la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa, se le echa los huevos uno por uno, intercalando con 1 taza de cerveza y con la harina previamente cernida. Se hace

remojar las pasas con ½ taza de cerveza; se echan las pasas y al último la nuez moscada, clavo de olor, canela y bicarbonato; todo bien mezclado, sin batir, se pone al horno en molde enmantequillado y enharinado durante ¾ de hora. Si se quiere se puede bañar con crema moca.

DULCES CRIOLLOS

MAZAMORRA MORADA

Ingredientes: 1 kilo de maíz morado, 1 piña, 1 membrillo, 2 kilos de azúcar, 6 limones, ⅛ de kilo de guindas, $^1{}_8$ de kilo de huesillos, ⅛ de kilo de orejones, ¼ kilo de harina de camote, canela entera, canela molida, clavo y pimienta de olor (6 gramos de cada uno) 8 litros de agua.

Preparación: Se pone en una olla grande el agua con el maíz morado, un pedazo de canela entera, clavo y pimienta de olor, la cáscara de la piña y la cáscara del membrillo, que hiervan 2 horas. Luego se cuela y se echa el membrillo picadito, lo mismo que la piña, las frutas secas, el azúcar, que cocine ½ hora; después se agrega la harina de camote, disuelta en un poquito de agua fría, moviendo con una cuchara de palo. Enseguida se echa el jugo de limón, se prueba el dulce; debe hervir 10 minutos. Se sirve y se espolvorea con canela molida.

FRIJOLES COLADOS

Ingredientes: 3 pocillos de frijoles, 5 pocillos de azúcar, 2 rajas de canela entera, 5 clavos de olor, 4 cucharadas de ajonjolí, 1 tarro de leche.

Preparación: La víspera los frijoles se escojen, se lavan y se ponen a remojar con bastante agua. Se ponen a hervir con la canela y los clavos de olor, hasta que estén suaves; luego se pasan por tamíz, se ponen en una olla con el azúcar y la leche, moviendo para que no se quemen. Cuando ya están tomando punto, se le echa la mitad del ajonjolí tostado y molido. Cuando se desprende del fondo de la olla, es porque ya está. Se sirve y se le echa el resto del ajonjolí encima. El ajonjolí se tuesta poniendo en una sartén al fuego, y luego se tapa para que no salte.

MACHACADO DE MEMBRILLO

Ingredientes: 8 membrillos grandes, 1 raja de canela, 1 kilo de azúcar.

Preparación: Los membrillos se lavan y parten en 4 pedazos, se les saca el corazón, y se ponen a sancochar con la canela y 1 litro de agua. Cuando están cocidos se pasan por tamíz o licuadora con el agua que se sancocharon, se saca la canela, y se pone al fuego agregando el azúcar; el corazón o goma se pone a hervir aparte, se cuela y se agrega al membrillo. Hay que mover constantemente con una cuchara de palo hasta que desprenda bien de la olla. Se echa en una fuente y se deja enfriar para cortarlo.

MANJAR BLANCO

Ingredientes: 2 litros de leche fresca, 2 pocillos de azúcar, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Cuando hierve la leche se echa el azúcar y la vainilla, sin dejar de mover, hasta que se vea el fondo de la olla. También se puede hacer con leche condensada o con leche evaporada.

Para hacer con leche dulce, se vacía 1 tarro de leche en una cacerola. Se mueve 15 minutos, se le echa ½ cucharadita de vainilla.

Para hacer con leche evaporada, se vacían 2 tarros de leche en una cacerola y se agregan 2 tazas de azúcar y 1 cucharadita de vainilla. Todo se pone al fuego, moviendo hasta que desprenda del fondo.

MANJAR BLANCO DE PALLARES

Ingredientes: ½ kilo de pallares, 2 tarros de leche evaporada, 1 kilo de azúcar, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: La víspera se remojan los pallares y se ponen a hervir con otra agua, con canela; cuando están cocidos se bota el agua y se pelan; se pasan por una coladera, se ponen en una olla con la leche, el azúcar y la vainilla, moviendo hasta que desprenda del fondo.

LECHE ASADA

Ingredientes: 1 litro de leche, ¼ kilo de azúcar, 4 huevos, ralladura de 1 limón.

Preparación: La leche hervida y fría se entrevera con el azúcar, con la ralladura, las yemas se disuelven con un poquito de la misma leche y las claras se baten a punto de nieve. Todo se mezcla bien y se pone en pyrex. Se pone al horno en baño-maría por 30 minutos. Horno 300 grds.

COMPOTA DE MEMBRILLO

Ingredientes: 8 membrillos, 1 kilo de azúcar, canela entera 2 rajas grandes.

Preparación: Se pelan los membrillos y se les saca las pepas. las cáscaras y las pepas se ponen a hervir con la canela en 2 litros de agua por ¼ de hora. Luego se cuela, y en esta agua se añade el azúcar y los membrillos en tajaditas. Debe hervir ½ hora hasta que tome un poco de punto.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes: 2 litros de leche, 1 pocillo de arroz, 1 ½ taza de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 1 raja de canela.

Preparación: Se pone a hervir 1 litro de leche con 1 pocillo de agua y una pizca de sal y la canela. Cuando hierve se echa el arroz bien lavado y cuando está empezando a cocinar se le echa el azúcar, el resto de la leche y la vainilla. Debe hervir a fuego lento, moviendo de vez en cuando. Se baja cuando todavía está un poquito flojo. Si se quiere se le echa canela molida encima.

ARROZ ZAMBITO

Ingredientes: 1 litro de leche, 1 taza de arroz, ½ litro de agua, 2 tapas de chancaca de Piura, 100 grms. de pasas, 100 grms. de nueces, canela y clavo de olor.

Preparación: Se pone a hervir la leche con el agua, la canela y los clavos; luego se cuela y se echa el arroz bien lavado. Cuando empieza a cocinar, se echan las nueces peladas y picadas, las pasas y la chancaca en pedacitos. Se baja un poquito flojo y se le echa canela en polvo.

MANJAR DE ANGEL

Ingredientes: 1 tarro de leche evaporada, 3 huevos, 4 hojas de colapez, ¾ de taza de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, ½ limón.

Preparación: La leche se pone a hervir con la vainilla, y se echa el colapez remojado en agua fría 5 minutos y escurrido. Aparte se baten las yemas con el azúcar bien batidas, luego se va agregando la leche tibia; antes de la leche se le pone a las yemas el jugo de limón; luego se entrevera con las claras bien batidas. Se sirve en copas.

y las pasas, se va echando la manteca a pocos. Debe cocinar ½ hora.

RELAMPAGOS

Ingredientes: 1 taza de agua, 1 taza de harina, 2 cucharadas de mantequilla, 3 huevos.

Preparación: Se pone a hervir el agua con la mantequilla, cuando está hirviendo, se le agrega la harina, moviendo continuamente; se cocina por espacio de 12 minutos. Se retira del fuego y se incorporan los huevos, uno por uno, sin dejar de mover. Cuando ésta preparación está bien unida, se pone la masa por pocos del tamaño que se desee, sobre una lata engrasada y se lleva al horno no muy caliente durante ½ hora, se echan un poco separados.

Crema para Rellenar - Ingredientes: 2 tazas de leche, 2 huevos, 2 cucharadas de maizena, 1 cucharada de esencia de vainilla, azúcar al gusto.

Preparación: Se hierve la leche con el azúcar; se disuelve la maizena en un poco de agua y se incorpora a la leche. Se cocina por espacio de 5 minutos, sin dejar de mover, luego se le agregan las yemas batidas, y al último, las claras batidas a punto de merengue.

Se rellenan los relámpagos con esta crema. Con una cucharita o con un decorador. Luego se ponen sobre rejilla y se bañan con caramelo, hecho de 1 taza de azúcar, ½ taza de agua y ½ cucharadita de cremor. Que tome punto de hilo.

RANFAÑOTE

Ingredientes: 2 tapas de chancaca, ½ litro de agua, 10 clavos de olor molidos, 100 grms. de mantequilla, 100 grms. de queso fresco mantecoso, ½ taza de nueces, 15 coquitos rallados, 1 taza de pasas, 7 panes franceses.

Preparación: Se pone a hervir el agua con la chancaca partida y los clavos de olor molidos, que hierva 10 minutos; luego se cuela y se echa el pan partido en pedazos chicos, las nueces picadas, el queso picado, los cocos rallados, las pasas, la mantequilla y se mueve con cuchara de palo.

HUMITAS DE DULCE

Ingredientes: 6 choclos no muy frescos, 1 taza de leche, ½ taza de azúcar, ½ cucharadita de canela en polvo, un poquito de

sal, 100 grms. de manteca, 50 grms. de mantequilla, 100 grms. de pasas, pancas de choclo, manjar-blanco para el relleno.

Preparación: Los choclos limpios, sin barbas se rallan y se muelen. En una sartén se pone la manteca y mantequilla, se echa el choclo molido, se mueve bien, se le echa la leche, el azúcar la sal y la canela, y se deja cocinar un rato, moviendo, se le echan las pasas. Se limpian las pancas de choclo, y se ponen sobre 2 hojas 1 cucharada de la masa, un poquito de manjar-blanco, se envuelven bien, y se amarran con tiritas de las mismas pancas.

En una olla con poca agua, se ponen los corontas y pancas del choclo, se acomodan las humitas y se tapan con otras pancas. Debe de hervir ½ hora.

TURRONES DE DOÑA PEPA

Ingredientes para la masa: 1 kilo de harina de trigo, 500 grms. de manteca, 6 yemas de huevos, una cucharada de anís en grano, 6 cucharaditas de **Royal**, 1 taza de leche, ½ taza de esencia de anís.

Preparación: En un tablero se pone la harina, la manteca y todos los ingredientes arriba mencionados; se mezcla bien hasta formar una pasta suave, luego se estira con el palote, y se cortan en tiras de la dimensión de un dedo. Se colocan en latas, y se llevan al horno por 15 minutos. En una bandeja chata se coloca papel manteca y se acomodan los listones cruzados, se echa encima la miel, adornando con confites y grageas.

Ingredientes para la miel: 4 tapas de chancaca, 1½ taza de agua, 5 clavos de olor, una raja de canela.

Preparación: Se ponen a hervir todos los ingredientes, agregándole la cáscara de ½ naranja, hasta que tome punto de bola blanda, se le exprime 1 limón grande antes de bajar la miel, y se cuela caliente. La miel debe estar bien fría.

QUESO DE PIÑA

Procedimiento: Una lata de piña, de la que se saca el jugo. Se baten 8 yemas y 250 grms. de azúcar en polvo, cernida, agregando la ralladura de ½ limón. En una cacerola se pone al fuego el jugo de la piña, el jugo de ½ limón, el jugo de ½ naranja y 10 hojas de colapez remojadas en agua fría y disueltas en un poquito de agua caliente. Se cuece a fuego lento, moviendo todo el tiempo, y cuando suelte el hervor se retira. A esto se agregan

las yemas batidas con el azúcar, y luego 100 grms. de crema fresca. Se pone en un molde al hielo. Al desmoldar'o se adorna con piña cortada y chantilly con el decorador.

LECHE ASADA CON ENSALADA DE FRUTAS

Ingredientes: 1 lata de leche evaporada, 1 lata de leche condensada, 4 huevos, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Se junta todo con los huevos ligeramente batidos, se pone en un molde bien untando con mantequilla al horno ½ hora bajo, luego se voltea en la fuente y se cubre con las frutas.

Preparación del Baño: Una lata de frutas, se separa el jugo, y se le pone a éste una cucharada de postre de maizena, se lleva al fuego unos minutos para que espese y cocine la harina, después se echan las frutas fuera de la candela, y se baña la leche asada.

NUECES RELLENAS ACARAMELADAS

Ingredientes: $^1_2$ kilo de nueces, ½ kilo de azúcar entera, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Se pelan con cuidado las nueces, se les deja la segunda cáscara, y se rellenan con la siguiente crema:

Crema: $^1_2$ litro de leche fresca cruda, 230 grms. de azúcar entera, 3 yemas. Se pone el azúcar con la leche en cacerola al fuego hasta que tome punto; después las yemas batidas, y se vuelve a poner al fuego otra vez; se agrega la vainilla, se vacía en un mármol untado con mantequilla, se amasan y se labran bolitas que se unen a las nueces, $^1_2$ nuez de cada lado, después se baña con caramelo. Se ponen sobre rejilla y se cubren con caramelo.

Caramelo: $^1_2$ kilo de azúcar entera, agua, sólo que la cubra y una pizca de crémor tártaro. Punto 385 grds. o si no, cuando se echa en un platito una gotita en agua y suena, es el punto de caramelo.

FRUTITAS DE NUEZ NADA

Ingredientes: $^1_2$ kilo de azúcar, 1 litro de leche, 8 yemas de huevo, ½ cucharadita de vainilla, clavos de olor, "pirutines".

Preparación: Las yemas se mezclan con la leche y luego se cuelan, en colador bien fino, se une con el azúcar y se pone al fuego, moviendo constantemente con cuchara de palo hasta que to-

me punto. El punto se conoce cuando desprende de la olla y se dora un poquito el fondo; se le echa la vainilla y luego se baja, se vacía en una fuente, se mueve hasta que enfríe, y se labran las frutitas. Si se desea se les tiñe con colorantes especiales para dulces, y se les pone un clavito de olor.

BUDIN NAPOLITANO

Ingredientes: ½ litro de leche, $^1/_4$ de kilo de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 100 grms. de sémola, 5 huevos, 150 grms. de frutas confitadas, 50 grms. de almendras, $1^1/_2$ copita de Oporto, 1 cucharadita de luquete de limón y de naranja.

Preparación: Se pone a hervir la leche con el azúcar y vainilla, y se agrega la sémola como lluvia, moviendo 5 minutos. Luego se baja y se agregan los huevos batidos a hilos, los luquetes, las frutas picaditas, las almendras tostadas y picaditas y el oporto. Se pone en molde con caramelo al horno en baño-maría, 1 hora.

Caramelo: Se pone 1 taza de azúcar en el molde y se deja dorar.

BIZCOCHO DE PLATANOS

Ingredientes: Una taza de plátanos maduros y machucados, 1 taza de azúcar blanca, ½ taza de mantequilla, $1^3/_4$ de taza de harina, ½ cucharadita de sal, ½ taza de nueces picadas, 2 huevos bien batidos, ½ cucharadita de **Royal**, ½ cucharadita de bicarbonato.

Preparación: Bátase la mantequilla hasta cremar, se agrega el azúcar poco a poco. Aparte ciérnase el harina y el **Royal**, a la crema anterior se echan los huevos batidos, luego el plátano machucado, alternando con la harina y las nueces, sin mezclar mucho. Colocar en un molde engrasado y poner al horno moderado a 300 grds. 1 hora.

Tome INCA KOLA

BIZCOCHO DE CHANCACA

Ingredientes: 3 tazas de harina, 1 taza de azúcar rubia, 1 tapa de chancaca, 4 huevos, ¼ de kilo de mantequilla, ¼ de kilo de nueces, 100 grms. de pasas, 1 cucharadita de vainilla, 3 cucharaditas de **Royal**.

Preparación: Se bate la mantequilla con el azúcar, luego las

yemas una por una, en seguida la harina cernida con el **Royal**, la miel, las pasas, las nueces picadas y de último las claras batidas. Se pone en molde enmantequillado, a horno regular 1 hora. La miel se prepara con la chancaca partida en pedazos, ½ taza de agua, 1 palo de canela, 2 clavos de olor; se hace hervir hasta que forme una miel no muy espesa y se cuela.

BUDIN DE CHANCAY

En 1 litro de leche, se remojan 8 bizcochos chancay chicos, se pasan por coladera, se agrega 1 taza de azúcar, 4 huevos, ½ cucharadita de canela molida, ralladura de 1 limón, ½ copita de vino dulce, 100 grms. de mantequilla derretida, 100 grms. de pasas; todo se mezcla bien y se pone en un molde con hueco, bien enmantequillado al horno 1½ hora;horno un poquito fuerte.

SOUFLE DE ALBARICOQUES

Ingredientes: ¼ de kilo de albaricoques, ½ kilo de azúcar, 1 taza de leche tibia, 6 huevos, 4 cucharadas de harina, 4 cucharadas de mantequilla, 2 tazas de agua.

Preparación: Los albaricoques se ponen al fuego con el azúcar y el agua hasta que cocinen, de ésta se saca 1 taza de miel. Aparte se bate la mantequilla con la harina, se le echa la taza de leche a poquitos, moviendo, en seguida la taza de miel; luego las yemas una por una, sin dejar de batir, y por último las claras a punto de nieve. Se unta un molde con mantequilla; se echa la mitad de la preparación, luego los albaricoques escurridos, y el resto de la preparación. Se pone al horno ½ hora.

BUDIN DE PAN

Ingredientes: 1 pan de molde mediano, 1 litro de leche, 6 huevos, 10 cucharadas de azúcar, 100 grms. de pasas, 100 grms. de nueces, ½ cucharadita de canela, 1 copita de Oporto, luquete de 1 limón, 100 grms. de mantequilla.

Preparación: El pan sin corteza se remoja en la leche y se pasa por tamiz, se entrevera con el azúcar, canela, vino, nueces picadas, pasas, la mantequilla derretida, las yemas y las claras bien batidas. Se pone en molde untado con mantequilla, a horno regular, 1½ hora.

BIZCOCHO ESPONJOSO DE LIMON

Ingredientes: 6 yemas, 1½ taza de azúcar, 1½ taza de hari-

na, 1 cucharada de jugo de limón, 1/4 de taza de agua, 6 claras, 1 cucharadita de **Royal**, 1/2 cucharadita de sal, 2 cucharadas de ralladura de limón, 3/4 de taza de azúcar, 1/2 cucharadita de cremor tártaro.

Primera Preparación: Batir las yemas con 3/4 de taza de azúcar, añadir la ralladura de limón, luego la harina con el **Royal**, alternando con el agua mezclada con el jugo de limón.

Segunda Preparación: Batir las 6 claras hasta que espese un poco, se le agrega el cremor, y luego 3/4 de taza de azúcar a pocos, sin dejar de batir; a esto se añade la crema de las yemas de la primera preparación. Se pone en molde sin engrasar; se le hacen rayas con el cuchillo, y se pone a horno regular 1 hora. Se desmolda caliente sobre rejilla.

BIZCOCHO RELLENO CON CREMA PASTELERA Y BAÑADO CON CREMA CHANTILLY

Ingredientes: 6 huevos, 1 taza de azúcar, 3/4 de taza de harina, 3/4 de taza de maizena, 1 cucharadita colmada de **Royal**, ralladura de 1 limón y jugo de 1/2 limón.

Preparación: Se baten las claras a punto de nieve, y se va agregando las yemas una por una sin dejar de batir; luego el azúcar a pocos y la ralladura de limón, en seguida las harinas cernidas con el **Royal** y el jugo de limón. Se pone en molde enmantequillado, a horno suave por 1/2 hora. Se desmolda cuando enfría; se corta en tajadas delgadas, se rocía con oporto, se rellena con la crema pastelera y se cubre con crema chantilly.

Crema Pastelera-Ingredientes: 1/2 litro de leche, 1 taza al ras de harina, 1 taza de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 5 huevos, 1 cucharada de mantequilla.

Preparación: En una cacerola mezcle la harina con la leche, las yemas y el azúcar; cuando está bien unido se pone al fuego sin dejar de mover con cuchara de palo por 10 minutos; se echa la vainilla y ya fuera del fuego se deja enfriar un poco y se echan las claras batidas a punto de nieve y la mantequilla.

Crema Chantilly - Ingredientes: 1/4 de litro de crema bien helada, 1 cucharada de azúcar en polvo, colmada y cernida.

Preparación: En un tazón helado echar la crema y batirla con suavidad hasta que espese, luego se echa el azúcar, se da una batida y se retira. (No debe batirse mucho porque se corta).

BAVAROIS DE ALMENDRAS

Ingredientes: 1 tarro de leche evaporada grande, ½ taza de agua, (2 tazas en total) 1 taza de azúcar, 4 yemas, 50 grms. de almendras ralladas, 2 sobrecitos de gelatina sin sabor, ½ cucharadita de esencia de almendras.

Preparación: Se pone al fuego 1½ taza de leche con el azúcar, y se echa en hilos las yemas batidas, sin dejar de mover por unos minutos; luego se baja, se agregan las almendras ralladas, la esencia y la colapez que previamente se ha remojado en ½ taza de leche fría. Se pone al molde aceitado ligeramente en la refrigeradora de un día a otro. Se decora con merenguitos, hecho con merengue italiano.

Merengue Italiano-Ingredientes: 2 claras de huevo, ½ taza de azúcar, ½ taza de agua, 1 cucharadita de jugo de limón.

Preparación: Colocar en una cacerola el azúcar con el agua, que la cubra, y llevarla al fuego hasta que el almíbar al caer de la cuchara, principie a formar hilitos. Retírese y échese sobre la clara bien batida. Bátase un rato más y perfúmese con el jugo de limón.

DULCE DE HIGOS

Ingredientes: 100 higos verdes, 1½ kilo de azúcar, 2 rajas de canela entera, 1 cucharada de sal.

Preparación: En una vasija con bastante agua y con 1 cucharada de sal, se ponen los higos la víspera a remojar, a los que previamente se les habrá hecho un corte en cruz, en la parte más ancha. Al día siguiente se escurren, se enjuagan, y en una olla grande con bastante agua, se ponen a hervir a fuego lento con el azúcar y la canela. Es preferible hacerlo en 2 días, para que calen bien; el primer día que hiervan 3 horas, y lo mismo al día siguiente; si se consume el agua y no están calados, se le puede aumentar agua caliente, y lo mismo si le falta azúcar, se le puede aumentar 1 taza. El punto se conoce cuando el higo se ve transparente. No se debe hacer el dulce con fuego fuerte. Si se hace en un solo día, debe de hervir de 5 a 6 horas.

TORTA HELADA DE PIÑA

Ingredientes: Una lata de conserva de piña en rodajas, 100 grms. de marrasquinos, 4 paquetes de gelatina **Royal** sabor de pi-

ña, 1 lata grande y 1 lata chica de leche evaporada, ¾ de taza de azúcar, 4 tazas de agua, 6 huevos, ½ taza de harina, ½ taza de maizena, 2 cucharaditas de **Royal**, 1 cucharadita de vainilla, 1 taza de azúcar.

Preparación del Bizcochuelo: Se baten los huevos yema y clara con 1 taza de azúcar hasta que estén espesos, se agrega la vainilla, la harina, la maizena y el **Royal** cernidos, moviendo con suavidad. Se pone en molde enmantequillado y enharinado, y se lleva a horno de 250 grd. por 1 hora. Se desmolda en rejilla y se deja enfriar.

Preparación: Se disuelve 1 paquete de gelatina en 1 taza de agua hirviendo, dejarla entibiar un poco y se vacía en el molde en el que se preparó el bizcochuelo, ligeramente aceitado, y se pone al frizer por 10 minutos hasta que cuaje; luego se saca y se colocan las rodajas de piña y marrasquinos en los huecos de las piñas; en seguida se cubre con la gelatina preparada del otro paquete, disuelta en una taza de agua hirviendo, que al echarla debe estar tibia. Aparte se bate la leche que debe estar helada, se aumentan las ¾ de taza de azúcar, y se mezclan con las gelatinas restantes disueltas en 2 tazas de agua hervida, que debe estar tibia. Todo bien mezclado, se echa una tercera parte de esta crema, sobre la gelatina cuajada; luego la mitad del bizcochuelo, se rocía con un poco del jugo de la piña, mezclado con un poco de Oporto o cualquier licor dulce, se pone la mitad de la crema y luego la otra mitad del bizcochuelo, también rociado, y de último el resto de la crema. Se pone en la refrigeradora de un día para otro (no en el frizer) se desprende con un cuchillo todo el ruedo y se desmolda sobre un platón, se deja un rato hasta que desprenda; si no desprende se le pone servilleta humedecida en agua hirviendo sobre el molde.

PASTELITOS DE FRESAS

Ingredientes: ½ kilo de harina de trigo, ¼ de kilo de mantequilla, 180 grms. de azúcar en polvo, 2 huevos.

Preparación: Se cierne la harina y se mezcla con los huevos, la mantequilla y el azúcar se trabaja bien; se estira y se forra los moldecitos. Se pone al horno 10 ó 15 minutos; luego se sacan, y se rellenan con lo siguiente: Se pone a hervir 2 tazas de azúcar, 1 taza de agua, y cuando está la miel floja, se echan 8 hojas de colapez disueltas en 1 taza de agua hervida, y ½ kilo de fresas; que dé unos hervorcitos, se baja, se deja enfriar en una fuente, luego se pica y se rellenan los moldecitos, y se adornan con fresas frescas.

PASTEL DE MANZANAS

Ingredientes: 3 tazas de harina, 1 taza de mantequilla, 4 cucharadas de azúcar en polvo, 1 cucharadita de **Royal**, 6 cucharadas de leche, 1 yema de huevo, 5 manzanas nacionales, maduras pero no arenosas, ½ taza de azúcar, 1 cucharadita de canela en polvo, ½ copita de Oporto.

Preparación: Se cierne sobre un tablero o mármol, la harina, el **Royal** y la azúcar en polvo; se mezcla con la mantequilla, la yema y la leche; se trabaja bien hasta que esté suave, se deja reposar 10 minutos, se espolvorea con harina, y se estira con un palote; la pasta debe quedar delgada; luego se forra un molde redondo y bajo. Se pelan las manzanas, se parten en dos, se les saca el corazón, y se cortan en tajadas no muy delgadas y se acomodan dentro del molde que está forrado con masa, alternando con azúcar y canela en polvo, y se rocía con vino dulce. Luego se estira el resto de la masa y se cubre el pastel, se ajustan los bordes con un tenedor; se le pasa un poquito de yema mezclada con ½ cucharada de leche, para que dore bonito; se hinca con tenedor. Se pone al horno por ½ hora, a 250 grds.

BUÑUELOS

Ingredientes: Una taza de agua, un poquito de sal, 4 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de **Royal**, 180 grms. de harina, 3 ó 4 huevos.

Preparación: El agua se hierve con la mantequilla y la sal; se separa del fuego, y se le pone la harina, después se vuelve a poner al fuego, hasta que la masa se despegue. Se vacía en una taza, se deja enfriar, y se agregan los huevos uno a uno, batiendo bien, y después el **Royal**. Se deja descansar la masa 1 ó 2 horas. Se fríen en una sartén con la suficiente manteca para que cubra los buñuelos.

Se bañan con miel de chancaca o de azúcar.

PASTELITOS DE ALMENDRAS

Procedimiento: Se usa la misma pasta, para el pastel de manzana. Se forra un molde chato alargado, un poco ancho; luego se le pone una capa de mermelada del sabor que uno desee. Aparte se pone al fuego 350 grms. de almendras del Brasil, cortadas como discos delgados, 250 grms. de azúcar, y 3 claras de huevo. Se mueve hasta que disuelva el azúcar; cuando enfría se echa sobre

la mermelada, esparciendo con cuidado. Se pone a horno regular de 20 a 30 minutos; luego se saca y se deja enfriar un poco, y se cortan de 10 cms. de largo más o menos, por 6 cms. de ancho. De la misma manera se hace de coco.

Cocadas: Se pone al fuego 200 grms. de coco, 400 grms. de azúcar y 3 claras de huevo luego mezclando bien 5 minutos, se pone por porciones sobre papel, en latas, a horno suave $^1_2$ hora. Se despegan mojando el papel por el revés.

EMPANADITAS DE AJONJOLI

Ingredientes: 120 grms. de mantequilla, 1 yema de huevo, 120 grms. de azúcar en polvo, 100 grms. de maizena, 100 grms. de harina, 50 grms. de ajonjolí, ½ cucharadita de canela, 1 cucharada de vino dulce, 1 cucharadita de **Royal.**

Preparación: Se mezclan todos los ingredientes, luego se hacen unas bolitas, y se les unta con un poco de clara y ajonjolí. Se pone al horno ¼ de hora.

MERENGUITOS

Ingredientes: 4 claras, 2 tazas de azúcar, un poquito de agua.

Preparación: Preparar un almíbar subido de punto, y echarlo hirviendo sobre las claras batidas a punto de merengue; batirlo bastante y agregarle unas gotas de limón. Una vez duro y formado, con el decorador hacer los merenguitos sobre papel, y poner a horno suave un rato, con calor abajo, no debe dorar; por un tiempo más o menos de 20 minutos. Tampoco debe de darle el aire, porque se bajan. Si uno quiere les pone manjar-blanco con yema, y los pega de a dos.

VOLADORES

Ingredientes: 2 tazas de harina, 9 yemas, 3 cucharadas de pisco, 1 cucharada de mantequilla.

Preparación: Sobre el mármol se cierne la harina y se forma un hoyo; se ponen las yemas mezcladas con el pisco y la mantequilla, se trabaja bien; se divide en 4 porciones iguales; se estira bien delgada y se cortan los discos. Se ponen en latas enmantequilladas, a horno de 250 grds. por 5 minutos; luego se voltean con cuidado, y se hincan con tenedor. Se rellenan con manjar-blanco o dulce de piña.

Manjar-blanco: 2 tarros de leche con dulce se vierten en una cacerola al fuego, moviendo con cuchara de palo hasta que tome punto y se le echa ½ cucharadita de vainilla.

Dulce de piña: Se pela la piña y se corta en pedazos; se pasa por la licuadora o se ralla. Se pone al fuego en una cacerola 1 taza de azúcar con 2 camotitos blancos sancochados y machucados como puré; se mueve para que no se queme, hasta que desprenda de la cacerola. Hay que dejarlo enfriar antes de rellenar.

GUARGÜEROS RELLENOS CON MANJAR-BLANCO

Ingredientes: 1 taza de harina, 6 yemas, 1 copita de pisco, ½ cucharadita de sal, manjar-blanco, ½ taza de azúcar en polvo, 1 taza de aceite.

Procedimiento: Cierna la harina la sal, haga un hoyo en el centro y eche las yemas, mézclelas con la mano, agregue el pisco, y mezcle poco a poco la harina, hasta formar una masa. Trabaje la masa hasta que quede suave y déjela reposar. Espolvoree la masa y el rodillo de harina para estirar la masa por porciones pequeñas. Cubra el resto de la masa con un mantel. La masa estirada como lámina delgada, córtela en tiras, y luego en pequeños rectángulos. Dele forma de macarrones, empleando un palito redondo, del grosor de un lápiz grueso. Caliente el aceite moderadamente y fría los guargüeros, sin que se doren. Rellénese con manjar-blanco, y báñelos con azúcar en polvo. Se pegan con un poquito de clara sin batir, para que no se abran cuando se fríen.

POSTRE DE CLARAS

Ingredientes: 6 claras, 5 hojas de colapez, azúcar al gusto, 1 tarro de ensalada de frutas.

Preparación: Se baten las claras y se le agrega el azúcar, ½ taza más o menos el colapez disuelto en $^1{}_2$ taza de agua hervida y las frutas con su jugo. Se pone en dulcera en la refrigeradora, 3 horas, y se voltea.

BUDIN DE MANZANA

Ingredientes: 4 manzanas grandes, peladas, 1 pan de molde mediano cortado, 1 litro de leche, 6 huevos, 2 tazas de azúcar, 100 grms. de mantequilla, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Se enmantequilla un molde, se pone una capa de tajadas de pan sin corteza untadas en mantequilla, encima ta-

jadas de manzana delgadas, luego otra capa de pan. En un tazón se rompen los huevos, se agrega la leche, azúcar y vainilla, y se bate. Esto se vacía encima de las capas de pan y manzana, se ajusta bien, y se deja reposar ½ hora. Se lleva a horno moderado por 1 hora.

TAJADON ECONOMICO

Ingredientes: 10 yemas de huevo, 4 claras, 1 cucharadita de **Royal,** 1 caja de pasas sin pepas, 30 grms. de almendras, 2 cucharadas de agua de azahar, el jugo de un limón o un poquito de pisco, 2 cucharadas de harina de trigo.

Preparación: Se baten las claras a punto de merengue, y se le van echando las yemas una por una; luego se echa la harina muy despacio, la que debe estar cernida con el **Royal.** Se coloca ésto en una fuente de horno enmantequillado, a horno fuerte primero, y luego moderado hasta que cocine ½ hora. Se hace una miel ligera, y cuando está lista, se hecha el pisco se le da un hervor a las pasas, se pelan las almendras, y se decora cortándolas larguitas. Si se desea, se puede quedar en el mismo molde, bañándolo con la miel y cortándolo en cuadraditos.

HUEVOS CHIMBOS

Procedimiento: Se baten 6 yemas hasta que estén bien espesas, luego se le agrega ½ copita de aguardiente y se bate un poquito. Se pone en molde chico cuadrado, enmantequillado a horno regular por ½ hora. Aparte se hace miel con 2 tazas de azúcar y agua que cubra y un poquito de crémor, cuando está, se le echa ½ copita de aguardiente y 1 cajita de pasas. El huevo caliente se corta en cuadrados en el mismo molde, y se le echa la miel, dejándolo reposar ½ hora, para que se impregne la miel.

ENCANELADOS

Ingredientes: 3 huevos, ¾ de taza de azúcar, ½ taza de harina, ½ taza de chuño, 1 cucharadita de **Royal,** 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de canela en polvo, ½ taza de azúcar en polvo, 1 taza de azúcar para la miel, manjar-blanco.

Preparación: Batir los huevos, con ¾ de taza de azúcar hasta que espese, agregar la vainilla, la harina, el chuño y el **Royal** cernidos, y mezclar con suavidad. Se pone en molde bajo y enmantequillado a horno suave, por 20 minutos; se deja enfriar; se cor-

ta por mitad, se rellena con manjar-blanco, y se rocía n miel fría, hecha de 1 taza de azúcar y ½ taza de agua. Se cort n cuadrados, y se envuelven en canela en polvo mezclada con e zúcar en polvo.

TOFFEE DE NUECES

Ingredientes: 3 tazas de azúcar, 1 tarro de leche evap da grande, 100 grms. de mantequilla, 1 taza de nueces picadas, a pizca de sal, 1 cucharada de ralladura de naranja.

Preparación: Poner al fuego una cacerola con el azúcar h ta que ésta tome un color dorado; agregue la mantequilla y re re del fuego, cuando esté derretida; echar la leche, sal, la ralla dura, y poner al fuego, moviendo constantemente hasta que tom punto de bola blanda. Echar la mitad de las nueces picadas, y mezclar bien. Vaciar en molde enmantequillado; echar encima el resto de las nueces, cuando está tibio cortarlos y ponerlos en pirutines. El punto se conoce echando en un platito con agua fría un poquito, se forma una bolita un poco blanda.

BROWNIES

Ingredientes: ⅔ de taza de azúcar, ¼ de cucharadita de sal, 1 cucharadita de **Royal**, ⅓ de taza de mantequilla, 2 cucharadas colmadas de cocoa fina, 2 huevos, 1 taza de harina, ½ taza de nueces cortaditas, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Se cierne la harina con la cocoa, sal y **Royal**. Se derrite la mantequilla, para que esté tibia al momento de echarla, bátase los huevos bien, para agregarle en forma de lluvias el azúcar, y se sigue batiendo un poco más para agregarle la mantequilla derretida, se bate un poco para agregarle luego la harina cernida con los demás ingredientes, y por último la vainilla y nueces cortaditas. Se coloca en un molde enmantequillado de 21 x 21 y 5 centímetros de alto. Horno a 350 grds. Una vez listo, dejar enfriar en el molde. Se cortan en cuadraditos de 4 cms. se les echa el "Fudge" y si se desea, se les echa nueces ralladas, o si no solamente azúcar molida.

FUDGE

Ingredientes: 5 cucharadas de cocoa, ¾ de taza de leche, 2 tazas de azúcar, una pizca de sal, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Póngase al fuego la cocoa disuelta en la leche tibia, añádase el azúcar y la sal, sin dejar de mover, hasta que desprenda del fondo de la cacerola. Se echa 1 cucharadita en un platito con agua fría, y se forma una bolita blanda; añádase la mantequilla y la vainilla.

CAKE DE FRUTAS

Ingredientes: ½ kilo de harina, ½ kilo de azúcar en polvo, ¼ de kilo de mantequila, 3 cucharaditas de **Royal**, 6 huevos, 1 taza de leche, 1 copita de aguardiente, 1 copita de Oporto, 1 cucharadita de vainilla, ralladura de 1 limón, 100 grms. de pasas, 100 ms. de nueces, 100 grms. de frutas confitadas.

Preparación: Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremosa, agregar las yemas batidas, la ralladura de limón, la harina y el **Royal** cernidos alternando con la leche; luego el vino y el aguardiente, las frutas picadas y enharinadas, y las claras batidas a punto de nieve. Se pone en molde enmantequillado un poco grande. Horno a 350 grds. por 1 hora.

CREMA DE CHOCOLATE

Ingredientes: 2 tazas de leche, 4 tabletas de chocolate, Marathon o Hispano grandes, 1 taza de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 4 cucharadas de mantequilla, 4 huevos.

Preparación: Se rallan las tabletas de chocolate, y se hace hervir con la leche, azúcar y vainilla, se deja hervir hasta que espese, cuidando de mover constantemente; fuera del fuego se agregan las yemas y claras batidas, y la mantequilla. Para servir en vasitos.

ROYAL CASERO

Método: Mezclar en un recipiente ¼ de kilo de bicarbonato, ¼ de kilo de cremor tártaro y 100 grms. de maizena; cernir estos ingredientes juntos, por tres veces o cuatro. Guardarlo en frasco de cierre hermético.

BOCADITOS PARA EL TE

PANCITOS DE MONTECARLO

Ingredientes: ¼ de kilo de harina, 1 cucharada de **Royal**, 3 huevos, ½ taza de leche, 1 cucharada de azúcar, 160 grms. de mantequilla.

Preparación: Se cierne en un depósito hondo, la harina, el **Royal**, la azúcar y una pizca de sal, se añade la mantequilla derretida, los huevos ligeramente batidos y la leche. Todo se mezcla con una cuchara de madera. Se pone en moldecitos engrasados, y se lleva a horno caliente por ½ hora.

BOCADITOS

Ingredientes-Masa: 250 grms. de harina, 100 grms. de mantequilla, 1 huevo, 1 cucharadita de **Royal**, ¼ de taza de agua tibia con ½ cucharadita de sal.

Preparación: Se cierne la harina con el **Royal**, y se mezcla con los ingredientes, se estira y se corta en pedazos, se forran los moldecitos, se les hinca con un tenedor y se ponen al horno regular de 10 a 15 minutos se sacan de los moldecitos. Se rellenan.

Relleno: Mayonesa, zanahorias sancochadas y picaditas y arvejitas. Con esto se rellena, y se decora con mayonesa. También se puede rrellenar con jamón, camarones, apio, picles, pollo sancochado, según como se quiere hacer, al gusto de la persona.

PAN DE QUESO

Ingredientes: 150 grms. de mantequilla, 2 tazas de harina, 1 taza de queso parmesano, 3 huevos, 3 cucharaditas de **Royal**, 2 cucharadas de azúcar en polvo, 1 taza de leche, ¼ de cucharadita de sal.

Preparación: En un tazón cernir la harina, el azúcar, el **Royal** o polvo de hornear y la sal, agregar el queso, la leche, los huevos ligeramente batidos, clara y yema, la mantequilla derretida tibia; todo se mezcla bien con cuchara de palo y se pone en molde enmantequillado, alargado, a horno un poco fuerte, por ½ hora.

SALCHICHAS RELLENAS

Ingredientes: 2 tazas de harina, 1 huevo, 60 grms. de mantequilla, 2 ó 3 cucharadas de leche, una pizca de sal y salchichas.

Preparación: Todo se mezcla, se estira y se corta en cuadrados; en medio se pone un pedacito de salchicha y se enrolla y se les pasa yema mezclada con 1 cuchara de leche. Se lleva al horno en latas engrasadas 15 minutos.

BOMBITAS DE JAMON

Ingredientes: 1 taza de agua, 1 taza de harina, 50 grms. de mantequilla, 3 huevos, un poquito de sal.

Preparación: Se pone en una cacerola, el agua con la mantequilla y la sal, cuando hierve, se echa de golpe la harina, se mueve con cuchara de palo, que cocine 5 minutos; luego se baja y se deja enfriar un poco y se le agrega los huevos, uno por uno, batiendo bien. Se pone en el decorador con boquilla de rosa grande, y se hacen rositas sobre lata engrasada, un poco separadas. Se ponen al horno por 15 minutos. Luego se sacan cuidando del aire, y se rellenan con lo siguiente:

Relleno: 1 taza de leche, 2 cucharadas de harina, 1 cucharada de mantequilla, un poquito de pimienta y 1 latita de jamón del diablo o 100 grms. de jamón inglés molido.

Se pone la mantequilla al fuego en una cacerola, se echa la harina; se mueve con cuchara de palo, se agrega la leche poco a poco, sal, pimienta; que hierva 10 minutos. Se retira del fuego y se entrevera con el jamón.

BIZCOCHO INCA KOLA

Ingredientes: 150 grms. de mantequilla, ¾ de taza de azúcar, 3 huevos, ¾ de taza de **Inca Kola**, ¼ de taza de jugo de piña, 2 tazas de harina, ½ taza de maizena, 3 cucharaditas de **Royal**.

Preparación: Batir la mantequilla con el azúcar; agregar las yemas batidas, mezclar bien la harina, la maizena y el **Royal** cernidos, intercalando con **Inca Kola** y el jugo de piña, al último las claras batidas. Poner en molde enmantequillado, a horno moderado, ¾ de hora.

CAKE INCA KOLA

Ingredientes: 125 grms. de mantequilla, 3 huevos, ½ taza de azúcar, ½ taza de **Inca Kola**, ½ taza de jugo de naranja, 2 tazas de harina sin preparar, ½ taza de maizena, 3 cucharaditas de **Royal**.

Preparación: En un tazón batir la mantequilla con el azúcar, agregar las yemas batidas, luego la harina con la maizena y el **Royal** cernidos, alternando con **Inca Kola** mezclada con el jugo de naranja, y al último las claras batidas a punto de merengue. Se pone en molde enmantequillado, horno regular, por 1 hora.

GELATINA INCA KOLA

Ingredientes: Un vaso de **Inca Kola**, 1 vaso de jugo de duraznos, 2 vasos de agua, el jugo de un limón, 6 cucharadas de azúcar, 12 hojas de colapez, 2 claras de huevo, 6 tajadas de duraznos.

Preparación: Remojar la colapez en agua fría 10 minutos; luego escurrirla y disolverla en los 2 vasos de agua hirviendo; dejar enfriar un poco, y mezclar la azúcar, la **Inca Kola**, el jugo de duraznos y de limón; las claras batidas a punto de nieve, y por último los duraznos picaditos. Poner en dulceritas individuales a cuajar, durante 4 horas.

FRESCO INCA KOLA

Ingredientes: 1 vaso de **Inca Kola**, 1 vaso de jugo de duraznos, el jugo de 2 limones, ¼ de vaso de jugo de marrasquinos, 3 vasos de agua, 5 duraznos licuados, azúcar al gusto.

Preparación: Se licuan los duraznos, y se mezclan con los demás ingredientes. Se toma helado.

TORTA HELADA INCA KOLA

Ingredientes: 15 hojas de colapez, 2 limones, 1½ taza de azúcar, 2 tazas de **Inca Kola**, marrasquinos, 5 huevos, ½ taza de harina, ½ taza de maizena, 1 cucharadita de **Royal**, ½ copita de pisco, 1 tarro de leche evaporada.

Preparación: Preparar un bizcochuelo de la siguiente manera: Batir las claras a punto de nieve, agregar las yemas una por una batiendo bien, luego 1 taza de azúcar a pocos, en seguida la harina con la maizena y el **Royal** cernidos, moviendo con cuidado. Se pone en molde enmantequillado a horno suave por 1 hora. Cuando enfría se parte en dos.

En el mismo molde en que se hizo el bizcochuelo, un poco alto, se pone unas gotas de aceite, y se esparce con los dedos. Luego se remojan 5 hojas de colapez en agua fría por 10 minutos, se escurren y se disuelven en ⅓ de taza de agua hirviendo; cuando está tibia se agrega ¾ de taza de **Inca Kola**, el jugo de ½ limón y ¼ de taza de azúcar; luego se echa al molde, y se pone al frizer por 10 minutos. Cuando está cuajada se saca y se ponen los marrasquinos, se vuelve a repetir la misma preparación, y se pone otros 10 minutos a congelar. Luego se saca y se bate el tarro de leche, que debe estar helada, y se mezcla con otra preparación igual a

las anteriores. Se echa un poco de esta preparación sobre la gelatina cuajada; luego la mitad del bizcochuelo se rocía con un poquito de pisco mezclado con **Inca Kola**, se echa un poco de crema, luego la mitad del bizcochuelo también rociado con pisco mezclado con **Inca Kola**, y por último el resto de la crema; se presiona con una cuchara, y se pone en la refrigeradora de un día a otro, no en el frizer, el que se usa sólo para que cuaje la primera parte.

Para desmoldar se le pasa el cuchillo por todo el ruedo y se voltea sobre un platón.

BOMBITAS DE QUESO

Ingredientes: 1 taza de agua, 1 taza de harina, 2 cucharadas de mantequilla, 3 huevos, un poquito de sal, 1 yema.

Preparación: Se pone a hervir el agua con la mantequilla, y cuando hierve se echa la harina de golpe; se mueve con cuchara de palo unos minutos; se retira del fuego y se deja enfriar un poco, y se le incorpora los huevos uno por uno. Se coloca por poquitos en lata engrasada, no muy juntos. Se le pasa por encima yema mezclada con un poquito de leche. Se pone a horno regular de 20 a 30 minutos. Hay que tener cuidado con el aire para que no se bajen.

Relleno: Ingredientes: 2 huevos, 2 cucharadas de maizena, $^1/_2$ cucharadita de sal, 50 grms. de mantequilla, 50 grms. de queso parmesano.

Preparación: Se hierve la leche y se agrega la maizena disuelta en un poquito de leche, sin dejar de mover se agregan las yemas, la mantequilla y el queso, y por último las claras batidas.

COCADITAS

Ingredientes: 200 grms. de coco rallado, 200 grms. de azúcar en polvo, 2 huevos, 2 cucharadas de harina.

Preparación: En un tazón se mezclan bien todos los ingredientes. Se hacen bolitas chicas, y se les pasa encima yema batida con 1 cucharada de leche. Se colocan en latas engrasadas, y se lleva al horno suave, durante 15 minutos, se les pasa yema con leche encima para que se doren.

TRUFAS DE CHOCOLATE

Ingredientes: 1 tarro de leche evaporada, ¼ de kilo de azúcar

entera, ¼ de cucharadita de cremor, 1 cucharadita de cocoa, ¼ de kilo de avellana o nueces o almendras, ½ cucharadita de vainilla.

Preparación: En una cacerola se pone el azúcar, la leche, la cocoa y el cremor, y se deja hervir moviendo constantemente hasta que tome punto de bola blanda. Se forman unas bolitas que se rellenan con avellanas, nueces o almendras. Se sostienen con un tenedor, y se bañan con lo siguiente:

Baño: 200 grms. de cobertura de chocolate. Se ralla y se ponen a derretir en baño-maría; se bañan las bolitas una por una, y se envuelven en 50 grms. de coco rallado mezclado con 6 cucharaditas de azúcar entera. Se colocan en moldecitos de papel "pirutines".

BIZCOCHO ESPECIAL PARA EL TE

Ingredientes: ½ kilo de harina, 2 tazas de leche, ½ cucharadita de sal, 170 grms. de mantequilla, 80 grms. de azúcar en polvo, 4 huevos, 20 grms. de levadura de cerveza, 150 grms. de pasas, ½ vaso de ron.

Preparación: En un tazón se disuelve la harina con la leche, separando $^1_2$ taza de leche para disolver la levadura (ligeramente tibia) ya disuelta se agrega a la harina. Agregar la sal, el azúcar, la mantequilla derretida, luego los huevos uno por uno, batiendo bien; trabajar la masa hasta que esté bien suave, luego las pasas remojadas en el ron. Poner la masa dentro de un molde enmantequillado, si es posible con hueco en medio; ponerlo al horno tibio durante 20 minutos, y luego subir la temperatura a 350 grds. durante 1 hora.

TOME INCA KOLA

PANETON

Ingredientes: $^1_2$ kilo de harina preparada, 150 grms. de mantequilla, 1 taza de azúcar, 9 huevos, 1 copita de cognac, 1 cucharadita de vainilla, 2 cucharadas de leche, ralladura de 1 limón, ½ taza de pasas, $^1_2$ taza de naranja y limón confitados, 2 cucharadas de agua de azahar.

Preparación: En un tazón se mezcla la mantequilla con el azúcar, luego se agregan los huevos uno por uno, mezclando bien, luego la harina cernida, el cognac, la vainilla, el luquete de limón, la leche; todo se bate bien; de último se echan las pasas y las frutas confitadas, picadas y mezcladas con un poco de harina. Todo

se pone en un molde redondo, un poco alto y forrado con papel de grasa, enmantequillado y enharinado, y se deja reposar $^1_2$ hora, tapado, en sitio abrigado; luego se unta encima con una yema mezclada con $^1_2$ cucharada de leche, y se pone a horno moderado. Cuando pasa 1 hora, se abre el horno, y se le da un corte en forma de cruz, y se deja hasta que termine de cocinar, más o menos 2 horas en total.

PALITOS DE QUESO

Ingredientes: 50 grms. de queso rallado, 50 grms. de manteca, 50 grms. de pan rallado, 50 grms. de harina, $^1_2$ cucharadita de sal.

Preparación: Mezclar todos los ingredientes; y a medida que se va amasando, agregar agua fría, hasta formar una masa semidura. Estirarla dándole un grosor de $^1_2$ cm. Cortarla en cintas de 1 cm. de ancho por 5 cm. de largo. Enrollarlos sobre la tabla con la palma de la mano, y colocarlos sobre latas engrasadas. Horno templado. Dejarlos enfriar, y guardarlos en lata bien cerrada.

ENROLLADOS DE ATUN CON PIMIENTOS Y MAYONESA

Ingredientes: 4 huevos, 50 grms. de harina, 50 grms. de chuño, sal refinada, 1 cucharadita de mantequilla, 1 cucharadita de **Royal.** 1 lata de atún y 1 lata chica de pimientos.

Preparación: Se baten las claras a punto de nieve, luego se agregan las yemas una por una, batiendo en cada adición; luego se agrega con suavidad las harinas cernidas con el **Royal** y la sal, moviendo con cuchara de palo, sin batir, en seguida se vacía en un molde chato forrado con papel manteca, engrasado con mantequilla. Se pone al horno suave 15 minutos. Se desmolda sobre servilleta húmeda espolvoreada con azúcar en polvo. Se le unta con la crema de atún, se corta por mitad, se enrolla y se pone encima una tirita de pimiento.

Crema: El atún se licúa con el jugo del pimiento, y luego se entrevar con mayonesa hecha de 1 huevo. También se licuan los pimiento con el atún, separando unos cuantos para decorar.

EMPANADITAS

Ingredientes: 1 kilo de harina preparada, ½ kilo de manteca, 4 cucharadas de agua helada, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de **Royal.**

Preparación: Se cierne la harina; se mezcla con la manteca y agua helada; se trabaja bien y se estira por partes; luego se corta con una copa, y se rellena con la siguiente preparación:

Picadillo: ¼ kilo de carne molida, 2 cebollas, 1 diente de ajo molido, 100 grms. de pasas, 100 grms. de aceitunas de botija, cortadas en pedacitos, 3 huevos duros picados, un poquito de orégano, sal, pimienta y perejil picado. Todo esto se fríe con 100 grms. de manteca. A cada empanadita se le pone 1 cucharadita de picadillo, se dobla y se enrolla los bordes. Se lleva al horno en latas engrasadas por ¼ de hora, se les pasa yema mezclada con 1 cucharada de leche para que doren bonito.

SANDWICHS MIXTOS

Ingredientes: 2 panes de molde fríos cortados, sin corteza, 1 palta, 2 papas amarillas, 3 tomates, mayonesa preparada de 1 huevo, 1 taza de aceite, 1 cucharadita de mostaza, 4 huevos duros, sal, pimienta, 1 limón.

Preparación: Todas las tajadas de pan se untan con mayonesa, luego a una raja de pan se le unta con crema de palta, hecha con palta, papa amarilla cocida y acremada con sal, aceite y jugo de limón; a otra raja de pan con tajadas bien delgadas de tomate con un poquito de sal; y otra raja de pan con rebanadas de huevo duro. Se pegan con la mayonesa, y luego se cortan unas alargadas y otros en triángulos.

SANDWICHS DE TOCINO

Ingredientes: 1 pan de molde, 100 grms. de maní tostado, 50 grms. de mantequilla, 5 rebanadas de tocino, 1 pimiento.

Preparación: El maní tostado se muele y se forma una crema con la mantequilla. El tocino y el pimiento se pican finamente, y se fríen ambas cosas sin aceite. Luego se une a la crema de maní. Se extiende en una rebanada de pan, y se corta en dos y se ponen al horno 15 minutos; se sirven calientes.

CANAPE DE QUESO Y ACEITUNAS

Procedimiento: Las rebanadas de pan se untan con mantequilla y mostaza; luego con crema de queso batido con leche; y se adorna con redondelas de aceitunas rellenas.

CANAPE DE HUEVO Y ANCHOA

Procedimiento: Un pan de molde cortado sin corteza; cada

rebanada se corta con una copa. Estas redondelas se untan con mantequilla y mostaza; en medio se ponen rodajas de huevo duro, y alrededor filetes de anchoas.

CANAPE DE PALTA

Procedimiento: Las rebanadas de pan de molde sin corteza, se cortan con una copa. Aparte se machuca una palta y se añade una papa amarilla sancochada, sal, aceite y limón. Con esta preparación se untan las rodajas de pan y se adorna con huevo duro, cortado en la forma que se desee.

MERMELADA DE FRESAS

Ingredientes: 3 kilos de fresas, $1\frac{1}{2}$ kilo de azúcar, el jugo de 2 limones.

Preparación: Lavar las fresas poniéndolas a pocos en una coladera; luego se les saca los tallitos, y se ponen en una olla grande, alternando con el azúcar, a fuego lento. Cuando está bien espesa, se prueba el punto, echando un poquito en un plato y dejando enfriar; luego se le echa el jugo de limón y se baja. Hay que moverla para que no se queme.

MERMELADA DE NARANJA

Procedimiento: Se pelan 20 naranjas grandes bien coloradas, sin pepas, se les quita la capa interior, luego se ponen a hervir a fuego lento ½ hora, en seguida se cuelan, se pasan por colador, se mide la cantidad de jugo, para agregarle igual cantidad de azúcar. Cuando comienza a tomar punto, hay que moverlo para que no se queme. Se prueba el punto, y se retira la olla del fuego, no se le echa agua.

ALMIBAR AGUADA PARA ROCIAR LOS BIZCOCHOS

Método: Colocar en una cacerolita 1 taza de agua con 2 tazas de azúcar, llevarla al fuego y cocinarlo unos minutos. Retirarlo y perfumarlo con cualquier licor y dejar enfriar antes de usarse.

MERMELADA DE UVA

Procedimiento: Se desgranan 5 kilos de uvas y se lavan bien, se ponen a hervir sin agua a fuego lento y tapado por ½ hora; luego se pasan por cedazo o coladera de tela metálica; se mide la cantidad de líquido, y se pone igual cantidad de azúcar; que hier-

va a fuego lento, cuando espesa, se mueve con cuchara de palo hasta que tome punto. Se conoce el punto echando un poquito en un plato y dejándolo enfriar. Según el gusto de la persona, se pue de hacer flojo o más espeso.

VOLADORCITOS

Procedimiento: Se mezclan bien 3 yemas, 3 cucharadas de harina y 1 cucharada de aguardiente; todo bien unido, se estira delgado, y se cortan cuadraditos con una ruleta de rabioles, se hincan con tenedor y las puntas se levantan hacia arriba; se llevan a horno moderado, se dejan enfriar para rellenarlas con manjar-blanco.

Manjar-Blanco: Se pone una cacerola al fuego y se vierte 1 tarro de leche condensada y ½ cucharadita de vainilla, moviendo por 15 minutos.

ALFAJORCITOS DE MAIZENA

Ingredientes y Preparación: Poner en un tazón 150 grms. de mantequilla con 200 grms. de azúcar en polvo, batir con una cuchara de madera hasta que esté cremosa la preparación, agregarle 3 yemas y 1 clara y seguir batiendo, añadir en seguida ½ copita de cognac, y poco a poco, 320 grms. de maizena mezclada con 200 grms. de harina, y $^1_2$ cucharadita de levadura en polvo, 1 cucharadita de esencia de vainilla y la ralladura de ½ limón. Se forma una masa lisa y se deja descansar un momento. Se estira espolvoreando la masa con un poco de maizena, y se cortan unos medalloncitos chicos, se acomodan en chapas limpias y se cocinan a horno suave. Se retiran, se dejan enfriar, y se unen de dos en dos, rellenándolas de manjar-blanco y envolverlas en azúcar en polvo.

BARRITAS DE HIGOS

Ingredientes: 2 huevos, 1 taza de azúcar, 2 cucharadas de agua caliente, 1 taza de harina, 2 cucharaditas de **Royal,** 1 cucharadita de vainilla, 1 taza de nueces picadas, 1 taza de higos picados.

Preparación: Se baten los huevos junto con el azúcar y la vainilla hasta que espese, luego la harina cernida con el **Royal,** el agua caliente, y al último las nueces y los higos picados. Esta preparación se vacía en una asadera enmantequilada, se empareja bien; se lleva a horno moderado por 20 minutos. Mientras esté caliente, córtese en barritas y envuélvase en azúcar en polvo.

PAN BLANCO DE MOLDE

Ingredientes: 1 kilo de harina blanca, 50 grms. de levadura **Fleishmann** en pasta, 50 grms. de manteca, 50 grms. de azúcar, ½ litro de leche, si es evaporada mitad leche, mitad agua, 1 huevo, 1 cucharadita de sal.

Preparación: Se cierne la harina en la tabla, se hace un hoyo grande en medio, se echa la levadura disuelta en un poquito de leche ligeramente tibia, el resto de la leche, la sal, el azúcar, la manteca. Todo se trabaja muy bien; se golpea un poco la masa y se tapa con servilleta, puesta en un tazón bien grande, en sitio abrigado, de 2 a 3 horas, hasta que aumente bastante de volumen. Luego se amasa para botarle el aire; se divide en 3 porciones iguales, y se ponen en moldes alargados y engrasados, tapados, en sitio abrigado, hasta que eleven bastante. Luego se ponen al horno frío y se prenden las llaves al máximo por ¼ de hora, para continuar por ¾ de hora más a temperatura media, en total: 1 hora de horno. Luego se sacan y se dejan enfriar ¼ de hora y se desmoldan; preferible sobre rejilla.

PAN INTEGRAL DE MOLDE

Ingredientes y Preparación: 50 grms. de levadura **Fleishmann** en pasta, 250 grms. de harina blanca, 1 taza de agua ligeramente tibia. Se disuelve la levadura en el agua y se mezcla con los 250 grms. de harina; se pone en una vasija tapada con una servilleta, en sitio abrigado, espolvoreado de harina, por 1 hora, hasta que eleve o aumente de volumen.

Aparte en un tablero o mesa, se cierne 500 grms. de harina integral, 2 cucharadas llenas de manteca americana, 1 cucharadita de sal refinada, 2 cucharadas llenas de azúcar, 1 huevo, ¼ de litro de leche, si es evaporada mitad leche mitad agua. Todo esto se mezcla con la preparación de la levadura, y se trabaja bastante; luego se engrasan 2 moldes alargados con manteca, y se divide la masa en dos porciones iguales, y se ponen en los moldes. Se tapan con servilleta y se ponen en sitio abrigado, hasta que aumente su volumen, y llegue al borde del molde. Luego se pone al horno frío, y se prenden las llaves al máximo por ¼ de hora, para continuar por ¾ de hora más a temperatura media; en total: 1 hora de horno. Luego se sacan y se dejan enfriar ¼ de hora y se desmoldan; preferible sobre rejilla.

PANECILLOS DE PAPA

Ingredientes: 700 grms. de harina, 100 grms. de manteca, 50

grms. de levadura **Fleishmann,** 1 huevo, 2 cucharaditas de sal, ½ taza de leche, ½ taza de agua helada, 2 papas medianas blancas sancochadas.

Preparación: Disolver la levadura en 3 cucharadas de agua templada, con 2 cucharaditas de azúcar, y ponerla en lugar abrigado. Calentar la leche con la manteca y el resto del azúcar, y mezclar con las papas sancochadas y pasadas por tamiz; batir un poco y entreverar con el agua helada, el huevo batido y la levadura, que ya habrá aumentado su volumen; luego la harina con la sal cernidas a pocos y batiendo bien; luego se amasa bastante, se hacen dos bolas y se ponen en sitio abrigado y tapado por ½ hora; luego se amasan y se hacen las bolitas, se ponen en latas en lugar abrigado por un rato hasta que aumenten; se les pasa yema con leche, y se ponen al horno regular de 10 a 15 minutos. También se hacen de dulce, poniendo en una asadera una taza de azúcar, 100 grms. de mantequilla y 2 cucharadas de agua hasta que se haga miel; luego se les pone ½ nuez incrustada en el pancito, y se pone boca abajo sobre la miel, y se meten al horno. Salen 40 panecitos. También se puede guardar la masa en la refrigeradora de un día para el otro.

MASA DE HOJALDRE

Cantidades: 400 grms. de harina, 400 grms. de manteca, ½ cucharadita de sal, ½ taza de agua helada.

Procedimiento: Dividir los 400 grms. de harina en 4 partes; unir una de las partes con los 400 grms. de manteca; a los 300 grms. de harina restantes, se le agrega ½ cucharadita de sal y ½ taza de agua helada, formando un pocito, se amasa hasta que quede una masa algo blanda y suave. Dejar descansar los dos pancitos en la heladera durante 20 minutos, envueltos en papel manteca.

Estirar el pancito preparado con la harina, agua y sal, dejándolo algo fino; colocar el pancito de la manteca sobre la pasta que está estirada, y extenderlo sobre ella; doblar los lados hacia arriba y las puntas una hacia abajo, y otra hacia arriba dejándola descansar 30 minutos. La masa siempre se estira partiendo de la mitad para arriba y la mitad para abajo.

Segundo Doblez: Estirar la masa lo más derecha posible, dándole un espesor de 8 milímetros más o menos; doblarla en 3 partes; dejarla descansar 30 minutos.

Tercer Doblez: Estirar la masa y doblarla en 4 partes, dejarla descansar 30 minutos.

Cuarto Doblez: Estirar la masa y doblarla en 4 partes, dejarla descansar 30 minutos.

Quinto Doblez: Estirar la masa y doblarla en 3 partes, dejarla descansar 1 hora. Cuando se estira para usarla, se hace en todo sentido.

SEGUNDA FORMULA

Cantidades: 1 kilo de harina, 700 grms. de manteca, 20 grms. de sal, 1 taza de agua helada.

Se procede como lo anterior, dejándola descansar por lo menos 2 horas.

MASA SEMI-HOJALDRE

(para cualquier pastel)

Ingredientes: 3 tazas de harina, $^1_2$ cucharadita de sal, 1 taza de agua helada, 1 taza de manteca, 2 cucharaditas de **Royal.**

Preparación: Ciérnase juntos los ingredientes secos, y mézclelos con la mitad de la manteca muy ligeramente, es decir: partiéndola con un cuchillo; añada poco a poco el agua hasta formar una bola. Coloque esta masa en un mármol enharinado y darle forma rectangular; salpíquese encima con pequeñas fracciones de la manteca sobrante. Doble en tres a lo largo y luego en dos. Estire nuevamente en forma rectangular, salpique de manteca nuevamente y vuélvala a doblar; proceda así por tres veces. Estírese y empléese en la forma que se desee. Hornear a temperatura caliente en latas húmedas y sin engrasar.

TORTA MOKA

Ingredientes-Bizcocho: 1 taza de azúcar, ¾ de taza de harina, ¾ de taza de maizena, 6 huevos, 1 cucharadita colmada de **Royal,** ralladura de 1 limón, jugo de 1 limón, 1 cucharadita de **Nescafé** o 1 cucharada de esencia de café.

Preparación: Batir las claras a punto de nieve, añadir las yemas una a una sin dejar de batir; luego el azúcar a pocos batiendo bien, luego la ralladura, luego las harinas cernidas con el **Royal,** mezclando con cuidado y el **Nescafé,** agregar el jugo de 1 limón. Poner la preparación en molde enmantequillado, a horno regular por 30 minutos. Luego se desmolda sobre rejilla, y ya frío, se rellena con lo siguiente:

Crema-Ingredientes: ¼ de kilo de mantequilla sin sal, 300 grms. de azúcar en polvo, 2 yemas de huevo, 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de **Nescafé** colmada, disuelta en ½ cucharada de agua, ½ copita de pisco o cognac.

Preparación: Batir la mantequilla con el azúcar, agregar las yemas, el **Nescafé**, la vainilla y el pisco. Con esta crema se rellena el bizcocho. Primero se parte por la mitad, y se rellena con un poco de esta crema, y luego se cubre por encima el resto. Se adorna con marrasquinos o nueces.

CORONA DE NAVIDAD

Ingredientes: 150 grms. de mantequilla, 4 huevos, ¼ de kilo de azúcar en polvo, 250 grms. de harina preparada, 1 cucharada de miel, 1 cucharada de Oporto, 1 cucharada de pisco, ½ cucharadita de vainilla, ½ cucharadita de canela, 1 cucharadita de **Royal**, 2 clavos de olor molidos, 1 cucharadita de jugo de limón, ralladura de ½ limón, 1 cucharada de jugo de marrasquinos, 100 grms. de nueces, 100 grms. de pasas, 100 grms. de frutas confitadas, 100 grms. de dátiles, 100 grms. de guindones.

Preparación: Se baten las yemas con el azúcar hasta que quede cremosa, se añade la mantequilla disuelta, la harina, el **Royal**, la ralladura, la canela, el clavo de olor y los líquidos; se une todo bien, y después se agrega las frutas picadas con un poco de harina y las claras batidas. Todo se pone en molde enmantequillado, en forma de rosca, a horno regular, por 50 minutos. Se desmolda y se adorna con caramelos de goma grandes en colores, y se le pone un lazo de celofán rojo.

CAKE ALEMAN

Ingredientes: ½ taza de mantequilla, 1 taza de azúcar, 2 huevos batidos 1 cucharadita de vainilla, 1 taza de guindones picados, 1 taza de nueces picadas, 1 taza de pasas, 1 taza de puré de manzana, 2 tazas de harina, 1 cucharadita de bicarbonato de soda, ½ cucharadita de canela en polvo, ½ cucharadita de clavo de olor en polvo.

Preparación: Ablandar la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa, agregar los huevos batidos y la vainilla, y batir nuevamente. Poner los guindones, las nueces, el puré de manzana y las pasas. Cernir la harina y el clavo de olor. Incorporar a la preparación anterior y revolver bien, vaciar en un molde bien engrasado, y llevar a horno de 350 grds. por más o menos 1 hora.

BIZCOCHO INGLES

Ingredientes: 1 taza de mantequilla, 1 taza de azúcar, 1 cucharadita de extracto de vainilla, 1 cucharadita de jugo de limón, 4 huevos, 2 taza de harina, 2 cucharaditas de **Royal.**

Preparación: Se ablanda la mantequilla y se le añade el azúcar poco a poco y batiendo bien; se aumenta a ésto el extracto de vainilla y las yemas de huevo, después de haberlas batido hasta dejarlas de un color amarillo pálido; se baten bien las claras, y se va añadiendo a la mezcla anterior, alternando con la harina, que se habrá cernido de antemano junto con el **Royal,** se mezcla todo y se pone en molde engrasado al horno a una temperatura media, por espacio de 1 hora.

FLAN DE COCO

Ingredientes: 1 tarro de leche evaporada, 1 tarro de leche dulce, 4 huevos, 1 cucharadita de vainilla, 100 grms. de coco seco.

Preparación: En un tazón se vierten los tarros de leche, el coco, la vainilla y los huevos yema y clara. Se bate todo con batidor de alambre y se pone en un molde mediano y bajo, con caramelo, al horno en baño-maría por $^1_2$ hora. Horno 350 grds.

Caramelo: Se coloca en una cacerolita 2 cucharadas de mantequilla y ½ taza de azúcar, a derretir hasta que tome color tostado, y se vierte sobre el molde.

FLAN DE DURAZNOS

Ingredientes: 1 lata de duraznos, 6 huevos, 1 lata de leche condensada y otra evaporada. Para el caramelo: 1 taza de azúcar.

Preparación: Mezclar los huevos con la leche condensada, partir los duraznos en tajadas; poner la taza de azúcar en una cacerola al fuego cuidando que se derrita y tome un color dorado para formar el caramelo y vaciarlo al molde; encima del caramelo se acomodan los duraznos, se cubre con la leche y los huevos; se pone el molde en baño-maría 1 hora y cuando enfría se voltea.

PIONONO — DIVERSAS FORMAS DE PREPARARLO

a) **Ingredientes:** 3 huevos, 330 grms. de azúcar, 175 grms. de harina, 2 cucharaditas de **Royal,** ¼ de cucharadita de sal, 6 cucharadas de agua fría, manjar-blanco o mermelada.

Preparación: Bátase las yemas hasta que estén bien espesas y adquieran un color limón; agréguese a pocos el azúcar, sin dejar de batir, luego el agua y continúe batiendo. Aparte se baten las claras a punto de nieve. Ciérnase los ingredientes secos, y échese a pocos a las yemas, intercalando con las claras batidas. Forre un molde chato de 22 cms. por 40 cms. con papel manteca engrasado con mantequilla, y póngase en horno suave por 15 minutos. Desmóldese sobre servilleta húmeda, espolvoreada con azúcar en polvo. Rellénese y enróllese con manjar blanco o mermelada.

(b) **Ingredientes:** 4 huevos, 2 cucharadas de harina, 2 cucharadas de chuño, $^1_2$ taza de azúcar en polvo, 1 cucharadita de **Royal,** 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Se baten las claras a punto de nieve, luego se echan las yemas una a una, batiendo bien; se agrega a pocos, el azúcar cernida, luego las harinas cernidas con el **Royal,** moviendo con cuidado, y la vainilla. Se pone en molde chato forrado con papel manteca enmantequillado; horno regular, 20 minutos. Luego se saca y se desmolda sobre servilleta húmeda y espolvoreada con azúcar en polvo. Se esparce el manjar-blanco y se enrolla con cuidado. Se vuelve a espolvorear con azúcar en polvo. Igual se puede hacer con mermelada.

Manjar-blanco: Se vacía en una cacerola 1 lata de leche con dulce, y se pone al fuego sin dejar de mover, con cuchara de palo, de 10 a 15 minutos, hasta que se vea el fondo de la olla; se le agrega $^1_2$ cucharadita de vainilla. Se deja enfriar antes de rellenar. El manjar-blanco debe hacerse anticipadamente.

TORTA CON CREMA DE CHOCOLATE

Ingredientes: 4 tazas de harina, 2 cucharaditas de bicarbonato, $^1_2$ cucharadita de sal 200 grms. de mantequilla, 2 tazas de azúcar, 5 huevos, 100 grms. de cocoa, 2 cucharaditas de vainilla, 1^1_2 taza de leche agria, 1 taza de agua hirviendo. La leche se pone a cortar el día anterior o se corta con jugo de limón.

Preparación: Se cierne la harina, el bicarbonato y la sal, tres veces; se bate la mantequilla con el azúcar, hasta que esté cremosa, se le agrega los huevos uno por uno, batiendo bien, hasta que quede bien unido; se le va agregando la cocoa disuelta en la leche agria y la vainilla, la harina, y al último el agua hervida, mezclando con cuidado; queda una masa espesa, y se pone en molde engrasado en horno moderado a 350 grd. durante 1 hora. Cuando enfría se rellena y se cubre con la crema.

Crema: Ingredientes: ¼ de kilo de azúcar en polvo, 150 grms. de mantequilla, ½ taza de cocoa, 1 cucharadita de vainilla, ¼ de taza de leche evaporada helada, 3 claras de huevo, ¼ de taza de agua hervida.

Preparación: Batir las claras a punto de merengue, echar la leche, agregar a pocos la cocoa disuelta en el agua hervida y la vainilla, luego el azúcar cernida a pocos, y por último la mantequilla.

Cuando el bizcocho está frío, se corta por mitad, y con parte de esta crema se rellena; con el resto se cubre el bizcocho. Se adorna con marrasquinos o si se quiere con grajeas.

TORTA DE CHOCOLATE CON NUECES

Ingredientes: 4 huevos, 2 tazas de azúcar en polvo, 230 grms. de mantequilla, 4 cucharadas de cocoa, 1 taza de harina, 2 cucharaditas de **Royal**, 1 taza de nueces picadas.

Preparación: Bátase la mantequilla con el azúcar y agregue los huevos batidos juntos, a pocos, alternando con la harina cernida junto con la cocoa y el **Royal**, ½ cucharadita de vainilla, y por último las nueces picadas y con un poquito de harina. Póngase en 3 moldes chatos enmantequillados y enharinados en horno moderado por 25 minutos.

Baño: 1 lata de leche evaporada, 1 lata de leche con dulce, 1 taza de azúcar, ½ taza de cocoa, 2 cucharadas de mantequilla, 1 taza de nueces picadas. Todo se pone al fuego menos las nueces, hasta que tome punto. Rellénese y cúbrase con esta crema; espolvoréese con nueces picadas.

TORTA MARMOL

Ingredientes: 100 grms. de mantequilla, 300 grms. de azúcar, 250 grms. de harina, ralladura de 1 naranja, 3 huevos, ½ cucharadita de sal, 1 tasa de leche, 4 cucharaditas de **Royal**, un poquito de carmín, 3 cucharaditas de cocoa.

Preparación: Se ablanda la mantequilla, se bate con el azúcar hasta que esté cremosa, se agrega la ralladura de naranja y las yemas batidas; se agrega la harina cernida con el **Royal** y la sal, la leche y las claras bien batidas. Se divide en tres partes para mezclar: Una con el carmín disuelto en muy poca agua, queda color rosa; otra con cocoa disuelta en un poquito de leche tibia, y la otra queda clara.

Se vacía en un molde enmantequillado, intercalando los colores. Horno regular 1 hora.

TORTA DE DURAZNOS CON MERENGUE

Ingredientes: 6 huevos, $1\frac{1}{2}$ taza de azúcar, ¾ de taza de harina, ¾ de taza de chuño, 1 lata de duraznos, 3 cucharaditas de **Royal**, 1 copita de anisado o pisco.

Preparación: Bata las 6 claras a punto de merengue, agregue las yemas una por una, batiendo bien; luego el azúcar a pocos, agregue las harinas con el **Royal** cernidas y moviendo despacio agregue el anisado. Se pone en molde engrasado por ½ hora, a horno regular. Se desmolda y se deja enfriar. Se parte por mitad y se rocía con el jugo de los duraznos y se rellena con merengue. Se cubre con merengue y se adorna con duraznos.

Merengue: Bátase 3 claras a punto de nieve y agregue la miel a punto de hilo, hecho de la taza de azúcar, $\frac{1}{2}$ taza de agua.

TORTA DE NUECES

Ingredientes: 1 kilo de nueces con cáscaras, 5 huevos, 80 grms. de azúcar en polvo, 80 grms. de harina, 4 cucharaditas de **Royal**.

Preparación: Se baten las yemas hasta que espesen, con el azúcar, la mitad de las nueces picadas, la harina con el **Royal**, por último las claras bien batidas. Se vierte en un molde largo engrasado, y se lleva a horno de 300 grds. por 40 minutos. Cuando está frío se parte por la mitad, se rellena con manjar-blanco y la otra mitad de las nueces; por fuera se cubre con lo mismo y se adorna con mitades de nueces, que se separan las más enteras.

TORTA DE FRUTAS CON BAÑO DE CHOCOLATE

Ingredientes: 6 huevos, 1 taza de azúcar, ¾ de taza de harina de trigo, $\frac{3}{4}$ de taza de maizena, 1 cucharadita de **Royal**, 1 copita de anisado o pisco, 1 tableta grande de cobertura de chocolate, 50 grms. de mantequilla de cacao, 1 lata de ensalada de frutas o de cualquier fruta en conserva, ½ litro de crema **Chantilly**, 100 grms. de cerezas confitadas.

Preparación-Bizcochuelo: Batir las claras a punto de nieve, luego agregar las yemas una por una, batiendo bien; en seguida el azúcar a pocos sin dejar de batir; luego las harinas con el **Royal** cernidos, y moviendo con suavidad, por último el anisado o pisco.

Se pone en molde enmantequillado, a horno moderado 40 minutos; se deja enfriar y se desmolda; cuando está fría, se corta en tres, se rocía con licor, y se rellena con la ensalada de frutas escurrida y mezclada con crema chantilly luego se cubre con el baño de chocolate.

Baño de Chocolate: Se ralla el chocolate, y se pone a derretir con la mantequilla de cacao en baño-maría; con esto se cubre la torta, estando el baño caliente, y se empareja con una espátula. Se pone en la refrigeradora un rato, hasta que seque el baño, y se decora con crema chantilly, que se habrá separado del ½ litro. Se adorna con cerezas confitadas.

MIL HOJAS

Ingredientes: 500 grms. de harina, 150 grms. de manteca, 200 grms. de mantequilla, 2 huevos, ½ taza de agua helada.

Preparación: En un tablero se pone la mantequilla, harina, manteca y huevos; se mezcla con cuchillo, añadiendo la ½ taza de agua helada se une con cuidado, se pasa el rodillo enharinado, espolvoreando la masa con harina. Se dobla la masa y se vuelve a repetir la operación, hasta que no se pegue en el rodillo. Entonces se estira delgado, y se corta del tamaño deseado. Se pone al horno en latas sin engrasar, humedecidas.

DIVERSAS CLASES DE GALLETAS

GALLETAS DE COCO

Ingredientes: 2 huevos, 250 grms. de azúcar, 350 grms. de harina, 250 grms. de coco rallado, 1 cucharadita de **Royal.**

Preparación: Los huevos y el azúcar se baten bien hasta que esté cremoso; se agrega la harina cernida con el **Royal** y el coco. Estando todo bien unido, se pone sobre lata engrasado la masa, por cucharaditas, un poco separadas; y se pone a horno suave, de 10 a 15 minutos.

GALLETITAS DE ALMENDRAS

Ingredientes: 250 grms. de mantequilla, 250 grms. de azúcar, 500 grms. de harina, 125 grms. de almendras, 4 yemas, 2 cucharaditas de esencia de vainilla, 1 cucharadita de **Royal.**

Preparación: La mantequilla se bate con el azúcar hasta formar una crema suelta; aquí se agrega la harina cernida con el **Royal**, las almendras peladas y molidas, las yemas y la vainilla. Se estira la masa y se cortan las galletitas. Con un pincel fino se pinta con carmín un puntito y unas líneas. Se colocan sobre unas latas engrasadas, y se doran a horno suave de 10 a 15 minutos.

GALLETITAS RELLENAS

Ingredientes: 2 huevos, 200 grms. de azúcar, 350 grms. de harina, 115 grms. de mantequilla, 2 cucharadas de leche, ½ cucharadita de canela en polvo, 1 cucharadita de **Royal**, 1 cucharada de pisco.

Para el Relleno: 250 grms. de ciruelas, 100 grms. de azúcar, ½ litro de agua.

Preparación: Los huevos y el azúcar se baten bien, se agrega la mantequilla derretida, la canela y el pisco; después la harina con el **Royal**; estando suave la masa se estira y se corta con una copita.

Relleno: Las ciruelas se lavan y se ponen a hervir con el agua hasta que estén suaves. Se sacan del fuego, y se les extrae las pepas, se agrega el azúcar y se pone a tomar punto. Cuando está fría, se echa por poquitos en las redondelas de masa, se doblan y se ajustan los bordes, quedando como media luna. La parte de encima se barniza cuidadosamente con clara sin batir. Se ponen al horno en latas engrasadas por 20 minutos.

GALLETITAS "LENGUA DE GATO"

Ingredientes: 70 grms. de harina, 50 grms. de mantequilla, 30 grms. de azúcar en polvo, 2 claras de huevo, ½ cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación: Se bate primero la mantequilla, y se le agrega el azúcar hasta que se deshaga; después se echa de una en una las claras, y enseguida la harina. Luego en una lata enmantequillada y enharinada se forman las legüitas. En una manga con boquilla llana, se echa en forma de lengüitas. Se pone al horno suave 10 minutos.

GALLETAS DE MANTEQUILLA

Ingredientes: 60 grms. de azúcar en polvo, 115 grms. de mantequilla, 230 grms. de harina, 1 cucharadita de vainilla, 1 yema, ½ cucharadita de **Royal**.

Preparación: Se cierne la harina con el **Royal** y el azúcar al tablero, se mezcla con la mantequilla, y se trabaja hasta que quede suave. Se estira con el rodillo hasta que queden delgadas. Se corta con moldecitos o copitas chicas. Se pone a horno moderado de 10 a 15 minutos.

GALLETITAS DE CHOCOLATE

Ingredientes: 100 grms. de azúcar en polvo, 120 grms. de mantequilla, 230 grms. de harina, 2 cucharadas de cocoa, ½ cucharadita de vainilla, ½ cucharadita de **Royal**, 1 yema de huevo.

Preparación: Se ciernen todos los ingredientes secos, y se mezclan con la mantequilla y la vainilla, y se trabaja bien hasta que quede una pasta suave. Se estira con el rodillo la masa hasta que quede bien delgada, y se corta en la forma que se desee. Se pone en horno suave 15 minutos.

GALLETAS ARISTOCRATAS

Ingredientes: 3 huevos, 200 grms. de azúcar, ¼ de kilo de almendras, 400 grms. de harina, 100 grms. de mantequilla, 2 cucharaditas de **Royal**.

Preparación: Los huevos y el azúcar se baten hasta que espesen, se agregan las almendras peladas y picadas, la harina cernida con el **Royal**, a pocos alternando con la mantequilla. Se trabaja bien, y se divide la masa en 6 partes. Se hacen unos rollos alargados un poco aplastados, se les pasa por encima clara de huevo sin batir con un pincel; se espolvorea azúcar granulada y almendras picadas; se ponen sobre latas engrasadas, a horno regular por 20 minutos. Se sacan y antes de que se enfríen, se cortan en rebanadas al sesgo. Hay que separar un poco de almendras para encima.

GALLETAS DE PASAS

Ingredientes: 4 huevos, 250 grms. de azúcar en polvo, 250 grms. de mantequilla 750 grms. de harina, 250 grms. de pasas sin pepas, 50 grms. de almendras, 3 cucharaditas de **Royal**, 3 cucharadas de leche evaporada, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: Los huevos y el azúcar se baten hasta que estén bien espesos, luego se agrega la mantequilla derretida, la le-

che, las pasas bien lavadas y secas, las almendras peladas y cortadas a lo largo, por útilmo la harina con el **Royal** cernidos. Todo se mezcla bien y se extiende a pocos con el rodillo, y se cortan con cortador de galletas o con copitas. Se les barniza con clara de huevo sin batir encima. Se ponen en latas engrasadas a horno suave por 15 minutos.

GALLETAS SALADAS

Ingredientes: 250 grms. de harina, 120 grms. de mantequilla, ½ taza de leche, 5 cucharadas de queso rallado, 1 cucharada de azúcar en polvo.

Preparación: Se cierne la harina y el azúcar, se agrega la leche ligeramente tibia, se agrega la mantequilla. Se trabaja bien todo y se deja reposar 15 minutos, cubierta con una servilleta húmeda. Se extiende la masa pasándole el rodillo hasta que quede de ½ cm. de espesor. Luego se marca la superficie con un tenedor, y luego se cortan con moldecitos. Se ponen en latas engrasadas a horno regular por 15 minutos, cuidando que no doren mucho.

GALLETITAS "DEDOS DE QUESO"

Ingredientes: 200 grms. de harina, 100 grms. de mantequilla, 60 grms. de queso mantecoso, 3 cucharadas de agua tibia, 1 cucharadita de **Royal**.

Preparación: Seciernen juntos los ingredientes secos y se mezclan con el agua, la mantequilla y el queso picado. Todo se trabaja bien hasta que quede una masa suave. Se estira y se cortan tiras larguitas, y éstas en deditos sesgados; se les unta encima yema de huevo mezclada con un poquito de leche. Se ponen en latas engrasadas a horno regular por 15 minutos.

GALLETITAS DE CREMA DE QUESO

Ingredientes: 2 tazas de harina, ⅔ de taza de mantequilla, ½ de cucharadita de **Royal**, ½ cucharadita de sal, agua helada ½ taza.

Preparación: Mézclese y ciérnase los ingredientes secos, añádase la mantequilla, únase muy suavemente con la harina, entonces incorpórese la cantidad de agua necesaria para formar una bola. Extiéndase la masa con un rodillo y córtese en redondelas del tamaño de un sol y cúbrase cada una con la siguiente crema de qeuso, antes de llevarlas al horno:

Crema de Queso: 2 tazas de leche, 2 yemas, ½ taza de queso parmesano, 3 cucharadas de maizena.

En una cacerolita ponga la leche, añádase la maizena disuelta en un poquito de la misma leche, agréguese el queso parmesano rallado y las yemas, mézclese bien; cocínese unos minutos más, retírese del fuego, y cúbrase cada galleta antes de llevarlas al horno. Horno caliente. La crema debe estar fría.

GALLETAS RELLENAS CON BAÑO DE CHOCOLATE

Ingredientes: ½ kilo de harina, 330 grms. de mantequila, 175 grms. de azúcar en polvo, 1 huevo, 1 cucharadita de vainilla.

Preparación: En la tabla o mesa se cierne la harina y se mezclan los ingredientes con el mezclador o cuchillo, con cuidado sin amasar mucho. Luego se hacen 2 planchas largas iguales; se hornean y se dejan enfriar, para rellenarlas con cualquier mermelada se tapan y se le pone cobertura de chocolate disuelta en baño-maría; se marcan con tenedor y se cortan. Se les pone un pedacito de nuez en el centro, y se llevan a la refrigeradora un rato.

CACHITOS DE JAMON

Ingredientes: Pasta americana: 250 grms. de harina, 150 grms. de manteca americana, 4 cucharadas de agua helada, un poquito de sal.

Preparación: Poner la harina cernida la sal y la manteca en un tazón; mezclar bien, incorporar el agua echar la masa en una servilleta y ajustar bien; espolvorear ligeramente de harina; oprimir exteriormente con las manos 4 ó 5 veces uniendo, y queda lista. Se extiende con cuidado y se cortan tiras delgadas, y se forran cachitos o moldecitos engrasados y enharinados, se pegan con clara en la punta. Hay que dejar un pedazo del molde, la parte superior libre para que salga fácilmente. Luego se ponen al horno regular de 10 a 15 minutos y se deja enfriar un rato para rellenarlos con mayonesa, jamón inglés y guindones en tiras.

TORTA DE QUESO

Pasta: 2½ tazas de harina, 150 grms. de mantequilla, 2 yemas, 1 cucharadita de **Royal**, 2 cucharadas de azúcar en polvo, 3 cucharadas de leche.

Se trabaja bien y se forra un molde desarmable.

Crema: ½ Kg. de requezón, ½ taza de azúcar en polvo, 3 cucharadas de maizena, 100 grms. de pasas, 1 paquete de pudín de vainilla cocido en 2 tazas de leche y la maizena; cuando enfría se mezcla con el requezón, el azúcar en polvo y las pasas. Con esto se rellena el molde y se cubre con el resto de la pasta; se le pasa encima un poquito de yema con leche, que se habrá separado de las yemas para la pasta, horno regular ¾ de hora.

PASTA DE YEMAS PARA FORMAR FRUTAS

Ingredientes: 1 tarro grande de leche evaporada, 230 grms. de azúcar, 4 yemas, 1 cucharadita de vainilla.

Procedimiento: Mézclese la leche, yemas y azúcar, y cuélese, póngase en una cacerola al fuego, moviendo constantemente con cuchara de madera.

Cuando la pasta está suficientemente espesa, y que al verse el fondo, y al separar la mezcla con una cuchara, se unen ambas partes con dificultad, retire del fuego; añada una cucharadita de vainilla, y bátase vigorosamente hasta que se enfríe la pasta; viértase sobre la tabla, y amásese ligeramente, con las manos espolvoreadas de azúcar en polvo.

Manzanas: Agregue a esta pasta de yemas, unas gotas de colorante rojo, y para teñirla, no debe amasarse, sino envolver la pasta cuidadosamente para jaspearla. Luego forme la manzana con los dedos, y con un pincel fino y tinte verde, pinte la manzanita, colocando luego en la parte superior un clavito de olor y en la parte posterior el granito desprendido del clavo de olor.

Peras: Modélese la pera y píntese con rojo y verde, y prénda-se un palito de clavo de olor en la parte superior de la pera.

Plátanos: Con la misma pasta forme el pláta con la parte plana de un cuchillo, forme los cuatro lados del tano, y encórvelo ligeramente, para después pintarlo con ligeras sombras de verde, y de una mezcla espesa de cocoa y agua.

FRUTAS Y VERDURAS DE PASTA DE ALMENDRAS

Ingredientes: 250 grms. de nueces del Brasil, 500 grms. de azúcar en polvo, 2 claras, esencia de almendras, ½ cucharadita.

Procedimiento: Con un cuchillo ráspese la parte oscura de la castaña, y luego rállese con la máquina especial, para después molerse finalmente en la licuadora, hasta que adquiera consistencia de pasta. También se puede rallar con rallador fino.

Esta pasta colóquese sobre una tabla, agréguese las claras sin batir, mezclando con las manos, y luego poco a poco, agregue el azúcar bien cernida constantemente hasta que adquiera la consistencia necesaria, y no se pegue en las manos ni en la tabla.

Agregue unas gotas de esencia de almendras; amásese nuevamente, y procédase a la formación de frutas y verduras.

Fresas: Con un pedazo pequeño de esta pasta, la fresa moldéela con los dedos, y luego prendase un palillo de dientes en su base; mójese de clara y envuélvase en azúcar teñida de rojo. Para teñir el azúcar, agregue al azúcar corriente unas gotas de colorante rojo, y con los dedos únase completamente, y póngase 2 hojitas sujetas con un clavito de olor en la parte superior para teñir uniformemente. Dejar secar.

Naranjas: Tíñase la pasta con 2 gotas de colorante amarillo por 1 de rojo; forme la naranjita moldeándola con los dedos, y sobre un rallador haga girar la naranjita, para marcar las granulaciones. Luego tíñase otro poco de pasta de color verde, y una vez alisada con el rodillo, córtese 2 hojitas, y con un clavito de olor sujete las 2 hojitas en la parte superior de la naranja.

Limas: Tíñase la pasta de color verde musgo. Para dar este color agregue a la pasta 3 gotas de colorante verde por 1 amarillo. Modele la fruta con los dedos, y con el dedo meñique hunda la base de la lima, y péguese con clara la bolita formada, con la misma pasta.

Pimientos: Tíñase la pasta de rojo, modele el pimiento, y con pasta verde forme la parte superior del pimiento.

Zanah íñase la pasta con 3 gotas de colorante rojo por 1 de am lo, y después de moldear la zanahoria, márquese las rayitas con un palito de dientes, y píntese con una mezcla espesa de cocoa y agua; luego córtese la pasta verde finamente alisada con el rodillo, una tirita de 1 centímetro de ancho por 5 de largo, córtese un fleco, y enróllelo para pegar en la base de la zanahoria con clara.

Arvejas: Tíñase la pasta de verde fuerte, y alísese finamente con el rodillo, y con el cortador especial córtese la arveja, luego

forme 5 bolitas verdes con la misma pasta, y con clara péguese a la arveja, precionando los lados al cerrarla.

CREMA PASTELERA

Ingredientes: ½ litro de leche, 1 taza al ras de harina, 1 taza de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 3 huevos, 1 cucharada de mantequilla.

Preparación: En una cacerola mezclar la harina con la leche, las yemas y el azúcar, cuando está bien unido, se pone al fuego sin dejar de mover por 10 minutos con cuchara de palo; se le echa la vainilla, y ya fuera del fuego las claras batidas y la mantequilla.

PASTILLAJE PARA HACER FLORES Y FIGURAS PARA TORTAS

Procedimiento: Se emplea por cada hoja de colapez, ¼ de kilo de azúcar en polvo más o menos. Se remoja el colapez en agua fría 5 minutos; esa agua se bota, y bien escurrido el colapez se disuelve en 1 cucharada de agua hirviendo por cada hoja de colapez. Se pone en el mármol un poco de azúcar cernida y en medio el colapez disuelto. Se comienza a trabajarlo con las manos, aumentando azúcar hasta que la masa se desprenda de los dedos (más o menos ¼ de kilo). Mientras se va haciendo los dibujos, se mantiene la masa fresca, tapándola con una servilleta húmeda. Las figuras deben secarse dos días o más.

PRIMER BAÑO PARA TORTAS: EMULSION

Se disuelve ½ kilo de azúcar en polvo cernida en más o menos ½ taza de agua hervida caliente, y se bate bien con cuchara de palo. En seguida se cubre la torta ya fría.

SEGUNDO BAÑO: GLACE REAL

Ingredientes: 1 kilo de azúcar en polvo, 3 claras, 1 limón.

Procedimiento: Se ponen las claras sin batir en un tazón, y se va agregando el azúcar en polvo cernida, batiendo muy bien hasta que espese. Luego se le agrega el jugo de limón, y poco a poco el resto del azúcar, hasta que de nuevo esté bien espeso.

UN BAÑO SENCILLO Y ECONOMICO PARA TORTAS, CAKES Y BUDINES

Ingredientes: 1 taza de azúcar, $^1_2$ taza de agua, 2 ó 3 claras de huevo.

Procedimiento: Se hace hervir el azúcar con el agua, hasta que al levantar la cuchara, salga como un hilo. Se bate las claras a punto de merengue. Se echa a pocos el almíbar caliente a las claras batidas, y se sigue batiendo hasta que tenga una consistencia conveniente como para cubrir el bizcocho.

ALFAJOR

Ingredientes: ½ kilo de harina, ¼ de kilo de mantequilla, 2 huevos, ½ cucharadita de **Royal**, 1 cucharada de agua.

Preparación: Se cierne la harina con el **Royal**, se hace un hoyo en el centro, añadiendo los huevos, mantequilla y agua. Se amasa hasta que quede una pasta suave. Se estira y se corta discos grandes, se hincan con un tenedor, se ponen en latas engrasadas, y se llevan a horno moderado, una vez fríos se rellenan con manjar-blanco, y se espolvorean con azúcar en polvo.

RECETAS PREPARADAS A BASE DE JUGO DE FRUTAS WATTS

CREMA DE WATTS

Ingredientes: 1 batellita de Watts sabor de pera, 1 taza de azúcar, ½ taza de maizena, 2 tazas de leche, 1 yema de huevo.

Preparación: Poner al fuego en una cacerola la leche con el azúcar, cuando hierve, se echa la maizena disuelta con el jugo de Watts y la yema de huevo, moviendo constantemente por 5 minutos. Retirar del fuego y servirlo en dulceritas individuales o si se quiere en una dulcera. Se puede servir con crema Chantilly o cualquier me[illegible]da.

CAKE DE WATTS

Ingredientes: 2 huevos, 125 grms. de mantequilla, 1 botellita de Watts de cualquier sabor, 1 taza de azúcar, 2 tazas de harina preparada, ½ taza de maizena, 2 cucharaditas de **Royal**, ralladura de 1 limón.

Preparación: Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremosa, agregar las yemas batidas y seguir batiendo; aña-

dir las harinas cernidas con el **Royal**, alternando con el jugo de **Watts**, y agregar las claras batidas a punto de nieve. Se pone en molde enmantequillado y enharinado, a horno de 300 grd. por 1 hora.

GELATINA DE WATTS

Ingredientes: 2 vasos de jugo de Watts, de durazno, albaricoque o pera, 2 vasos de agua, 1 taza de azúcar, 1 cucharada de jugo de limón, 10 hojas de colapez.

Preparación: Se remoja la colapez en agua fría, 10 minutos, se escurre y se disuelve con las 2 tazas de agua hirviendo, se mezcla con la azúcar, el jugo de limón, y se agrega el jugo de **Watts**. Se sirve en copitas y se pone a helar.

COCKTAIL DE WATTS

Ingredientes: 4 botellitas de jugo de **Watts** del sabor que se desee, 1 vaso de pisco, ¼ de cucharadita de nuez moscada, 1 cucharadita de canela en polvo, 2 cucharaditas de jugo de limón, ½ vaso de jarabe de goma. Todo se pone en la licuadora, se bate bien se pone a helar.

PASTEL DE CAMOTE CON JUGO WATTS

Ingredientes: 1 kilo de camotes, 100 grms. de mantequilla, 1 cucharadita de canela en polvo, ½ taza de azúcar, el jugo de 1 botellita de **Watts** sabor durazno.

Preparación: Se sancocha el camote pelado, cuando está cocido se escurre y se pasa por el prensador de papa o se machuca con un tenedor; y se mezcla con el azúcar, canela y el jugo de **Watts**, la mantequilla derretida. Se pone en un molde bajo al horno, ¾ de hora. Se acompaña con carne o ave.

Tome **WATTS** con auténtico sabor a fruta

CARAMELOS

Ingredientes: 120 grms. de mantequilla, 1 tarro de leche evaporada, ¾ de kilo de azúcar, 1 limón grande.

Preparación: Se derrite la mantequilla con el azúcar hasta que se forme una miel espesa; luego se echa la leche y se deja to-

Tome INCA-KOLA la bebida de Sabor Nacional

mar punto. El punto se conoce cuando se echa un poquito en un plato con agua y se forma una bolita. Se exprime el limón y se vierte en una fuente untada con mantequilla o en mármol. Cuando están tibios se cortan en cuadritos, y se envuelven en papel celofán.

TOFFEE DE CHOCOLATE

Ingredientes: 1 lata de leche condensada, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de cocoa.

Preparación: Derretir la mantequilla con la cocoa; luego se retira del fuego y se echa la leche, se vuelve a poner al fuego sin sin dejar de mover, hasta que desprenda de la olla y haya tomado punto. Se baja y se vacía en una fuente enmantequillada. Se deja enfriar; cuando está tibio se cortan los cuadraditos y se envuelven en papel manteca; también se puede hacer bolitas y ponerlas en moldecitos de papel.

TOFFEE

Ingredientes: 2 tazas de azúcar, 1 tarro de leche evaporada, 2 cucharadas de mantequilla.

Preparación: Se dora un poquito la mitad del azúcar, se echa la leche, el resto del azúcar y la mantequilla, hasta que tome punto. Se vierte en fuente enmantequillada, y cuando está tibia se corta.

CARAMELOS DE CHOCOLATE

Ingredientes: 1 lata grande de leche evaporada, 1 tapa de chancaca, 4 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 8 cucharaditas de cocoa, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de crémor tártara.

Preparación: Se disuelve la cocoa en un poquito de leche tibia, se añaden todos los ingredientes, incluyendo la chancaca partida en pedazos, y se pone al fuego hasta que tome punto de bola, un poco duro. Se prueba echando un poquito en agua fría. Se vacía en una fuente enmantequillada, y cuando está tibia se corta.

MARSHMALLOWS

Ingredientes: ¾ de taza de jugo de naranja, ¼ de taza de jugo de limón, ¾ de taza de agua, 2 tazas de azúcar corriente, 12 hojas de colapez, ⅛ de cucharadita de sal, 1 cucharadita de vainilla, 1 taza de azúcar en polvo cernida.

Tome WATTS con auténtico sabor a fruta

INDICE

—A—

	Pág.
Ají de Mondongo	20
Ají de Gallina	75
Ají de Huevos	23
Alcachofas	95
Albóndigas o Caiguas Rellenas	71
Almíbar aguado para bizcochos	154
Alfajor	172
Alfajor de Almendras	20
Alfajorcitos de Malzena	155
Anillo de Espárragos	29
Anticuchos de corazón de res	70
Anticuchos Peruvian Style "Beef heart in not sauce"	100
Arroz Chaufa	13
Arroz con Pollo	11
Arroz con Calamares	17
Arroz con Camarones	127
Arroz con Conchas	91
Arroz Blanco	58
Arroz con Pato	34
Arroz con Leche	130
Arroz con Pato a la Italiana	118
Arroz a la Piamontesa	37
Arroz Tapado	24
Arroz Zambito	130
Arvejitas en Salsa	49
Aspic de Camarones con mayonesa	112
Aspic de Jamón	112
Aspic de Pollo	115
Asado	45
Asado "Poison"	39
Avocado as watermelon	105

—B—

	Pág.
Bacalao	90
Baño para Tortas: Glacé Real	175
Baño para Tortas: Emulsión	171
Baño Sencillo y Económico para Tortas, Cakes, Budines, etc.	172
Baked custard	106
Barritas de Higos	155
Bastoncitos al Horno	44
Bavarois de Albaricoques	55
Bavarois de Almendras	139
Berengenas Rellenas	28
Biscuit con Mermelada de Fresas	57
Bistek Apanado con Papas fritas	82
Bizcocho de Manzana	
Bizcocho Inglés	160
Bizcocho Inca-Kola	148
Bizcocho Especial para el Té	151
Bizcocho de Plátanos	136
Bizcocho de Piña	38
Bizcocho de Chancaca	136
Bizcocho Esponjoso de Limón	137
Bizcocho Relleno con Crema Pastelera y Bañado con Crema Chantilly	138
Bizcochitos de Nueces y Pasas	44
Bizcochuelo	64
Bizcocho de Frutas	10
Bizcocho de Limón	16
Bizcochuelo Relleno con crema de Limón	33
Bocaditos	147
Bocaditos para el Té	146
Bocaditos de Hígado de Gallina con Tocino	111
Bombitas de Jamón	148
Bombitas de Queso	150
Brownies	145
Budín de Carne	47
Budín de Naranja	46
Budín de Chancay	137
Budín Napolitano	136
Budín de Pan	137
Budín de Manzana	143
Buñuelos	141
Budín de Sémola	40

Tome INCA-KOLA la bebida de Sabor Nacional

	Pág.
Cabrito Alemán	43
Cachitos de Jamón	168
Caldillo	58
Camarones en Cerveza	124
Canapé de Palta	154
Canapé de Huevo y Anchoa	153
Canapé de Queso y Aceitunes	153
Canelones en Salsa de Carne	21
Canelones de Espinacas y Sesos	63
Canutos de Jamón	52
Cappelletti	60
Carlota Rusa	14
Carne al Vino	32
Carapulcra o Papa Seca	68
Caramelos	173
Caramelos de Chocolate	174
Cake de Chocolate	123
Cakes Chicos de Cocoa	49
Cake de Frutas	146
Cake Alemán	159
Cake de vainilla	31
Cake Inka Kola	148
Cake de Watts	172
Cuadritos de Chocolate	66
Cau-Cau	67
Cau-Cau (Tripe) Peru Style	98
Causa	70
Causa Peruvian Style	99
Cazuela	41
Cebiche de Corvina	48
Ceviche de Corvina (White Fish)	97
Cocada	132
Cocaditas	150
Cocktail de Camarones	33
Cocktail de Algarrobina	178
Cocktail Biblia	179
Cocktail de Fresas	178

	Pág.
Cocktail de Piña	178
Cocktail de Naranja	179
Cocktail de Tomate	179
Cocktail de Watts	173
Cocktail de Primavera	178
Compota de Membrillo	130
Conchas Rellenas	56
Col Rellena	41
Corona de Navidad	159
Calamares Rellenos	88
Cows feet with peanuts	103
Corona de Camarones	88
Costillas Apanadas	60
Corvina en Salsa de Naranja	34
Corvina al Horno	30
Corvina Rellena	24
Cocktail Pisco Sour	178
Cocktail Smirnoff Vodkatini	179
Cocktail Manhatan	179
Crema de Almendras	32
Crema de Camarones	26
Crema de Limón	29, 33
Crema de Zanahorias	38
Crema de Espárragos	52
Crema de Zapallo	43
Crema de Apio	15
Crema de Chocolate	146
Crema Pastelera	171
Crema de Frutas	42
Crema de Vainilla	132
Crema Chantilly	138
Crema Volteada	59
Crema de Watts	172
Croquetas de Arroz	46
Croquetas de Carne	36
Croquetas de Papas	40
Croquetas de Riñones	38
Curry de Camarones	95
Cuyes en Salsa de Maní	69

Tome WATTS con auténtico sabor a fruta

— CH —

	Pág.
Chancho en Adobo	77
Chancho dulce y agrio	96
Champús Agrio	131
Cheese Apetizers	104
Cheese and Tomato Pizza	105
Chilcano de Guinda	179
Chupe de Camarones	73

— D —

Distintas clases de Salsas	120
Distintas maneras de preparar el Ave	109
Diversas clases de galletas	164
Dulce de Guindones	18
Dulce de Higos	139
Dulces Criollos	128

— E —

Emparedados de Jamón	39
Empanaditas de Picadillo 152	31
Empanaditas de Ajonjolí	142
Empanadas "Caldúas" (Chilenas)	92
Encanelados	144
Enrollado de Chocolate	34
Enrollado de Carne	62
Enrollado de Palta	14
Enrollado de Pollo	114
Ensalada Mixta	46
Ensalada de Palta	35
Ensalada de Pallares	74
Ensalada de Patitas de Chancho	180
Ensalada de Panamitos	85
Ensalada Rusa	62
Ensalada de Langostas a la Española	123
Escabeche de Pato	118
Escabeche de Corvina o Cojinoba	87
Estofado de Gallina	111
Estofado de Carne	76
Estofado o "Ragout" a la Francesa	85
Enrollado de Atún con Pimientos y Mayonesa	152

— F —

Fetuchines con Espárragos	65
Fish in Onion Sauce-Peruvian Style	98
Fideos al Gratén	50
Fideos en salsa de Nueces	77
Flan de Coco	160
Flan de Espárragos	76
Flan de Naranja	62
Flan de Duraznos	160
Flan de Queso	61
Flan de Sesos	66
Frijoles Colados	128
Frijoles Guisados	53
Fresco Inca-Kola	149
Fricasé de Carnero	56
Fricasé de Gallina	110
Frutitas de Nuez Nada	135
Frutas y Verduras de Pasta de Almendras	169
Fudge	145

— G —

	Pág.
Galletas Aristócratas	166
Galletitas de Almendras	164
Galletitas "Dedos de Queso"	167
Galletitas de Crema de Queso	167
Galletas de Coco	164
Galletas de Mantequilla	165
Galletitas "Lengua de Gato"	165
Galletas de Pasas	166
Galletas Saladas	167
Galletas Rellenas con Baño de Chocolate	168
Galletitas Rellenas	165
Galletitas de Chocolate	166
Gallina Deshuesada y Rellena	111
Gallina al Currie	110
Garbanzos con Bacalao	91
Gelatina de Naranja	53
Gelatina Inca-Kola	149
Gelatina de Watts	173
Guargüeros Rellenos con Manjar Blanco	143
Grated corn (Peruvian Style)	101

— H —

Habas	94
Hamburguesas	15
Helados de Chirimoya	176
Helados de Chocolate	176
Helados de Fresas	175
Helados de Mango	175
Helados de Lúcuma	175
Helados de Vainilla	175
Hot pepper with hen (Peruvian Style)	101
Humitas de Dulce	133
Humitas de Sal	18
Huevos Apanados	49
Huevos Chimbos	144
Huevos Rellenos	53, 57
Huevos con Salsa Muselina	83

— L —

Langostinos en Salsa	89
Langostinos a la Newburg	91
Leche Asada con Ensalada de Frutas	135
Leche Asada	129
Legumbres	94
Lengua Guisada	58
Lentejas	77, 94
Limones	95
Limpieza del Ave	109
Lomo Saltado	71
Lomo de Chancho al Horno	9
Lomito de cerdo Saltado a la criolla	69

— M —

Meals and Milds Genuine of Peru. (Comidas y Dulces Genuinos del Perú)	97
Medidas (Tabla)	96
Machacado de Membrillo	128
Masa Semi-Hojaldre	158
Masapan de Coco	25
Mayonesa de Leche	93
Mazamorra Morada	128
Macarrones al Gratén	78
Marshmallows	174

Pág.

Masa de Hojaldre 157
Manjar-Blanco 129
Manjar-Blanco de Pallares .. 129
Manjar del Angel 130
Menestrón 56
Mermelada de Uva 154
Mermelada de Fresas 154
Mermelada de Naranja 154
Merenguitos 142
Milanesas 93
Mil hojas 164
Mondonguito a la Italiana ... 86

— N —

Nueces Rellenas acaramela-
das 135

— O —

Ocopa 72
Ocopa Potatoes Peruvian
Style 100
Olluquitos con Charqui 67
Omelette de Camarones 124

— P —

Pan Blanco de Molde 156
Pan Integral de Molde 156
Panecillos de papa 156
Pan de Queso 147
Pan de Pasas 83
Panetón 151
Panqueques de manzanas .. 51
Panqueques Rellenos con ver-
dura 78
Panqueques Rellenos de cama-
rones 19
Pancitos de Montecarlo 146
Pastel de Papas y Queso .. 79
Pastel de Camotes 10
Pastel de Camote con jugo
Watts 173
Pastel de Fideos al Gratén .. 86
Pastel de Manzanas 81 41
Pastel de Verduras 26
Pastelitos de Almendras ... 141
Palitos de Queso 152
Pastillaje para hacer flores y
figuras para Tortas 171
Patitas con Maní 180
Palta Rellena 21
Papas Fritas 82
Paté 50
Pato a la Orange 116
Pato Relleno 116
Pato Mechado 117
Pato a la Marengo 117
Pavo al Horno 121
Pavo Deshuesado y Relleno . 122
Paella a la Valenciana 85
Pallares Guisados 74
Potatoes Huancayo Style Peru 99
Papas a la Huancaína 70
Papas Rellenas 75
Pasta para pasteles 169
Pasta de yemas para formar
frutas 169
Pastel de Choclo con sal ... 84
Pastel de Choclo dulce 81
Pastel de Acelgas 51
Pastel de Verduras 26
Pastel de Alcachofas 42
Pastel de Conchas 59
Pastelitos de Fresas 140

Pág.

Pastel de Berengenas 79
Pastel de Espárragos 80
Pastel de Espárragos y Queso 11
Pastel de Cebollas 17
Pastel de Jamón 40
Pecho Relleno o Sima 64
Pepián de Choclo 73
Pejerreyes Rellenos 15
Pescado al Horno 12, 55
Pescado a la Jardinera 22
Pescado Alaska 90
Pez Falso 44
Picante de Camarones 89
Pichones Rellenos 118
Pichones a la Moqueguana . 119
Pichones en Torta 119
Picarones 131
Pimientos Rellenos 80
Pionono 27
Pionono, Diversas Formas de prepararlo 160
Pizzas 65
Pollo a la Crema 28
Pollo a la Cerveza 127
Pollo con Champiñones 113
Pollo al Jerez 114
Pollo a la Princesa 114
Postre Helado de Chocolate 176
Postre Helado de Duraznos . 177
Postre de Claras 143
Purple Pudding 106
Puré de Espinacas 30
Puré de Manzanas 60
Puré de Papas 29
Pye de Fresas 12
Pye de Limón 36

— Q —

Queso de Piña 134
Quinua Atamalada 125

— R —

Ranfañote 133
Ravioles en Salsa de carne.. 54
Relámpagos 133
Rice Puding 107
Rice and Duck Peruvian Style 97
Riñoncitos Saltados 27
Rocotos Rellenos con carne 81
Royal Casero 146

— S —

Salsa Blanca 120
Salsa de Camarones 120
Salsa Cat-Chup 121
Salsa de Queso 120
Salsa para Pescados 120
Sandía de Palta 9
Salad of Pig's Feet (Peruvian Style) 102
Salchichas Rellenas 147
Salsa Blanca y sus Variaciones 92
Sandwichs Mixtos 153
Sandwichs de Tocino 153
Seco de Carnero 72
Shrimp Chowder (Peruvian Style) 102
Shrimp Curry 108
Sopa a la Minuta 35
Sopa de Cebolla Belga 124
Sopa Florentina 30
Sopa de Frijoles 45

Sopa Japonesa 39
Sopa Servida 19
Sopa de Tomates 47
Sopa Suiza 61
"Sopaipillas" Chilenas 93
Souflé de Albaricoques 137
Souflecitos de Queso 13
Souflé de Coliflor 32
Souflé de Zapallitos Italianos 63
Souflé de Papas 41
Suprema de Pollo 115
Sweet Nigger Rice 107
Sweet and Sour Pork 108
Stuffed Potatoes (Peruvian Style) 103
Sweet Beans 107

—T—

Pág.
Tajadón Económico 144
Tamales 68
Tomates Rellenos 82
Tamales Peruvian Style (Corn mixture) 104
Tamalitos de Garbanzos 84
Tallarines en Salsa de Carne 48
Tallarines en Salsa de Albahaca 78
Tallarines en atún 180
Timbales de Carne y de Hígado de gallina 113
Torta de Alcachofas 76
Torta de Frutas con baño de Chocolate 163
Torta de Cerveza 127
Torta de Coco 23
Torta de Frutas 61
Torta de Nueces 163
Pág.
Torta de Queso 168
Torta Helada de Piña 139
Torta Inglesa 47
Torta Helada Inca-Kola 149
Torta Moka 158
Torta con Crema de Chocolate 161
Torta de Chocolate con nueces 162
Torta Mármol 162
Torta de Duraznos con merengue 163
Toffee 174
Toffee de Chocolate 174
Toffee de Nueces 145, 163
Trébol de Palta 37
Trigo Guisado 125
Trufas de Chocolate 150
Turrones de Doña Pepa 134

—V—

Vainitas 94
Vainitas al gratén 36
Voladorcitos 142, 155

—Z—

Zanahorias 95
Zanguito de Pasas 132

Artículos Plásticos

Artículos de Vidrio

Ampolletas de Vidrio Neutro

Hartinger

MR

Telf. 32-6535

para el horno

HARINA
COGORNO

De sabor exquisito — Rica en Vitaminas — de gran valor alimenticio.

Pídala en las Bodegas y Super-Markets y a los Teléf. 25-803

EUGENIO COGORNO MOLINO EXCELSIOR
Adolfo King 366 — 4to. piso — Callao.